No. 7 ஆசிரியர்: சங்கு கணேசன் அணா. 4

CHEAP LITERATURE PUBLICATIONS

உபவாச சிகிச்சை



நம்நாட்டுப் பொது ஜனங்களுக்கு நவீன உலகத்தில் மேலானவையென்று கருதப்படும் விஷயங்களை யெளிய தமிழில் பிரசுரித்து எல்லாருக்கும் பயன்படச் செய்ய வேண்டுமென்பது இப்பிரசுரங்களின் நோக்கம். நம்நாடு இருக்கும் நிலையிலும், நம்மக்களிருக்கும் நிலையிலும் இத்

5. கண்ணன்—என் கவி
பாரதியாரின் கவிதையும் இலக்கிய பீடமும் அணா 6

6. மதுவிலக்கு மங்கை
அமெரிக்க நூலாசிரியர் அப்டன் சிங்களேர் எழுதிய "வெட் பரேட்" என்னும் நூலைத்தழுவியது அணா 8

மலிவுப் பிரசுரங்கள்—7 ஆசிரியர் : சங்கு கணேசன்.

உபவாச சிகிச்சை

அமெரிக்க நூலாசிரியர்
அப்டன் ஸிங்ளேர்
எழுதியது
ராம. அழகப்பா



சுதந்திரச்சங்கு காரியாலயம்
திருவல்லிக்கேணி : : சென்னை.
1937

குறிப்பு

இந்நூல் அமெரிக்காவின் பிரபல ஆசிரியரான மிஸ்டர் அப்டன் ஸிங்ளேர் என்றவர் தம் அனுபவத்தில் கண்ட விஷயங்களைத் தொகுத்தெழுதிய The Fasting Cure என்ற நூலின் நேர் மொழிபெயர்ப்பாகும். பல்வேறு பாஷைகளிலும் இந்நூல் மொழி பெயர்க்கப் பட்டிருக்கிற தென்பது இதன் பெருமையை நன்கு விளக்கும்.

சென்ற அரை நூற்றாண்டாக உலகத்தில் ஒரு சாரார் வியாதிகளுக்கு மருந்துகள் பயனற்றனவென்றும் இயற்கை முறைகளையே கையாளவேண்டுமென்றும் கூறி அத்த கைய முறைகளை சாஸ்திர ரீதியாய் அனுஷ்டித்தும் வரு கிறார்கள். அவற்றுள் உபவாசம் என்பதும் ஒரு முறை. இதன் தத்துவத்தை நம் நாட்டார் அறிந்ததுபோல வேறெவரும் அறிந்திரார் என்பது சொல்லாமலே விளங் கும். என்றாலும் நம் பூர்வீகப் பெரியோர்களின் வழிகளி னின்று நாம் இப்போது வெகுதூரம் விலகி, உண்மையை யறியாமல் இருக்கும் நிலையில், நம் பழைய முறைகளின் பயன்களைத் தம் அனுபவத்தால் அறிந்து பிற நாட்டார் பின்பற்றும்போது அவற்றை நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்பது முக்கியமாகிறது.

ஸிங்ளேரின் அனுபவங்கள் அவர் நாட்டு சீதோஷ்ணஸ்திதி, ஆகாரவகைகள், பழக்க வழக்கங்கள் இவற்றை யொட்டி அமைந்திருக்கின்றன. ஆனால் உலகம் முழுமையும் மனுஷ்ய தத்துவம் ஒன்றேயாதலால் அவர் சொல்வதின் அடிப்படையான ரகசியங்களை எல்லோரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்பது இன்றியமையாதது.

7—11—37 எஸ். கணேசன்

பொருளடக்கம்

உபவாச சிகிச்சை

1. முன்னுரை

1910ஞ மேமீ 'காஸ்மாபாலிடன்' பத்திரிகையிலும் 1910ஞ ஏப்ரல்மீ 'காண்டெம்பாரி' பத்திரிகையிலும், உபவாசம் என்னும் விஷயத்தைப் பற்றி என் சொந்த அநுபவங்களை ஒரு கட்டுரையாக எழுதிப் பிரசுரித்தேன். நான் எவ்வளவோ பத்திரிகைகளுக்குக் கட்டுரைகள் எழுதியிருப்பேனாலும், இதைப்போலப் பலர் மனதையும் கவர்ந்த வியாசம் வேறொன்றுமில்லை. கடைத்தெருக்களில் பத்திரிகை விற்பனைக்கு வந்த அன்றே வாஷிங்டன் நகரவாசியொருவர் தாம் உபவாசமிருக்க ஆரம்பித்து விட்டதாகவும் சில சந்தேகங்களை நிவர்த்திக்க வேண்டுமென்றும் தந்தியடித்தார்; அதன் பின் இவ்விஷயத்தைப் பற்றியே நாளொன்றுக்குப் பத்துப் பன்னிரண்டு கடிதங்கள் வரலாயின; கேள்வி கேட்பவர்களும், தம் அநுபவங்களைச் சொல்லுகிறவர்களும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்தனர். இப்பொழுது எட்டு மாதங்களாகியும் இன்னும் தபால்கள் வந்து கொண்டேயிருக்கின்றன. 'காஸ்மாபாலிடன்' பத்திரிகை ஆசிரியர்களும் இதைப்போல் வேறெந்த விஷயத்தைப் பற்றியும் விசாரிப்பு இருந்ததில்லையென்று கூறுகிறார்கள். இன்னும் நாட்டில் பல மூலைகளிலும் எத்தனைபேர் இப்பட்டினியை மேற்கொண்டிருக்கிறார்களென்று புள்ளி விவரங்களும் தினசரிப்பத்திரிகைகளில் வரலாயின. இவ்விதம் நான் பெற்ற புள்ளி விவரங்கள் ஐம்பதுக்குக் குறையா.

இவ்விதம் ஜனங்கள் காட்டிய அவாவைக் கொண்டு 'காஸ்மாபாலிடன்' பத்திரிகைக்காரர்கள் இதே விஷயத்தைப் பற்றி மற்றொரு கட்டுரை எழுதக்கேட்டுக்கொண்டார்கள். 1911ஞ பிப்ரவரிமீ த்தில் அவ்விதமே மற்றொரு வியாசம் எழுதினேன். இந்தப் புத்தகம் மேலே சொன்ன அவ்

விரு கட்டுரைகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. இன்னும் சில குறிப்புகளும் வியாக்கியானங்களும் அவற்றுடன் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. 'தேகப்பயிற்சி' என்ற பத்திரிகையின் ஆசிரியர்களுளொருவனாக நான் அதில் எழுதிய பல குறிப்புக்களும் இவற்றுடன் கூட்டப்பட்டுள்ளன. எல்லாவற்றையுங் கொண்டு புதியதொரு கட்டுரையாக இதனை எழுதலாமோவென்று நான் எண்ணினேன்; ஆனால் பத்திரிகை நடையே சிலாக்கியமென்றெண்ணி அம் முயற்சியை விட்டுவிட்டேன்; எவருக்கும் மிகப் புதியதான இவ்விஷயத்தை எழுதும்போது சொன்னவற்றையே சிலவிடங்களில் திருப்பிச் சொல்வது பிழையாகா தென்பது என் எண்ணம்.

இன்னும் ஒரு விஷயத்தை நான் சொல்ல விரும்புகிறேன். சில வருஷங்களுக்கு முன் நான் ஒரு நண்பருடன் கூடிப் "பூரண ஆரோக்கியம்" என்ற தலைப்புள்ள ஒரு புஸ்தகம் எழுதினேன். என் அபிப்பிராயம் முழுமையும் அதில் காட்ட முடியவில்லை; என் கூட்டாளிக்கும் எனக்கும் சில அபிப்பிராய பேதங்கள் இருந்தன. அப்புஸ்தகத்தில் ஆகார விஷயமாக எழுதப்பட்டவற்றுள் பெரும் பாகம் பிழையுள்ளனவென்பது இப்பொழுது எனக்கு நன்றாகத் தெரிகிறது. ஆகையால் இப்பொழுதுள்ள என் அபிப்பிராயங்களை இந்தப் புஸ்தகத்தில் குறித்திருக்கிறேன். இதனால் முன்னுக்குப்பின் முரணாக நான் அபிப்பிராயப் பட்டேன் என்றெண்ணலாகாது; எடுத்துக்கொண்ட விஷயத்தில் என் ஆராய்ச்சியால் நான் கண்டவற்றை இங்குக் காட்டுகின்றேன். அக்காலத்தில் மற்றவர் சொன்னதை நம்பி எழுதினேன்; இப்பொழுது என் அநுபவத்தால் கண்டதை எழுதுகிறேன்.

இப் புஸ்தகத்தைப் பிரசுரிப்பதில் எனக்கு இரண்டு அபிப்பிராயங்களுண்டு: ஒன்று, தினந்தோறும் பல உபவாசக் கடிதங்களுக்குப் பதிலெழுதும் தொல்லை நீங்குமென்பது; இரண்டாவது இவ்விஷயம் கல்விமான்கள் சிலரின் கவனத்தையாவது வசீகரித்து அவர்களின் ஆராய்ச்சியை

ஊக்கி, இவ்விஷயத்தின் தத்துவங்களை இன்னும் அதிமாகக் கண்டறியத்தூண்டுமென்பது. உபவாசமிருத்தல் என்பது ஒரு முக்கியமான விஷயமென்பதே என் அபிப்பிராயம். என்னைப்பற்றிய சில விஷயங்களையே இங்கே கூறியிருக்கிறேன். உண்மையானவையும், சந்தேகத்திற்குச் சிறிதும்இடமில்லாதனவுமான சில கடிதங்களையும் இங்கே காட்டியிருக்கிறேன். அக்கடிதங்களால் காட்டப்படும் சிகிச்சைகள் மிக அற்புதமானவை. 277 பேர்கள் உபமாசமிருந்த வரலாறுகளினின்று அதன் சௌகரிய அசௌகரியங்களை நான் ஓர் அட்டவணையாக(பக்கம் 45)ல் அமைத்திருக்கிறேன். இவ்வளவு பயிற்சிகளிலும் நல்ல பலனைத் தராதன ஏறக்குறைய அரை டஜனே. இவ்வளவு முக்கியமான ஒரு விஷயத்தை வைத்திய நிபுணர்கள் அதிகம் ஆராயவேண்டியது அவசியமானது. உபவாச சிகிச்சையை முதன் முதல் கண்டு பிடித்தவன் நானல்லன்; முப்பது நாற்பது வருஷங்களுக்கு முன்பே டாக்டர் ஈ. எச். டேவி தம் புத்தகங்களில் இதைப் பற்றி எழுதியிருக்கிறார். இன்னும் பல நிபுணர்களும் இவ்விஷயத்தைப்பற்றி நூல்கள் எழுதியிருக்கிறார்கள்.

2. பூரண ஆரோக்கியம்

பூரண ஆரோக்கியம் !

இச் சொற்றொடருக்கு அருத்தம் இன்னதென்பதை நீங்கள் ஆராய்ந்து பார்த்திருக்கிறீர்களா? உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் நன்றாக வேலை செய்துகொண்டிருப்பதானால் உங்களுக்கு எவ்வாறு இருக்கும் என்பதை எப்பொழுதாவது நினைத்துப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? உங்கள் பாலியத்தில் காலையில் எழுந்திருக்கவும், நீண்டதூரம் நடக்கவும், சூரியோதய சக்தியை உங்கள் இரத்தம் ஏற்று அதிக சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்,நீங்கள் இன்னும் வேகமாகநடந்து நீண்ட மூச்சுக்களை விடவும் கூடிய காலத்தை நினைத்துப் பாருங்கள். அக்காலங்களில் இவ்வழகிய உலகத்தில் வாழ்ந்து வருவதை எண்ணிக் குதூகலித்து எவ்வளவுதூரம் ஆநந்தமாய்க் களித்திருப்பீர்கள். இப்பொழுதோ உங்களுக்கு வயதாயது; அந்த வாலிப உணர்ச்சிகள் திரும்பியும் கிடைக்கக் கூடுமானால் அதற்கு விலையாக எதைத்தான் கொடுக்கமாட்டீர்கள்? "அவ்வுணர்ச்சியை நீங்கள் பெறவும் காப்பாற்றிக் கொள்ளவும் கூடும்; வாலிபமா யிருக்கும் பொழுது மாத்திரமன்று, வயோதிகத்திலும்கூட அதை நீங்கள் பெறலாம். அஃது ஏதோ தற்செயலாகவாவது, மந்திரத்தாலாவது வரவழைக்கப்படுவதல்ல; உங்களுக்காக நீங்களே அதனை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம்." என்று ஒருவர் சொன்னால் அதனைக் கேட்க உங்களுக்கு ஆவல் உண்டாகாதா ?

நான் புதியதொரு மருந்தை விளம்பரப்படுத்த இம்மாதிரி எழுதுகிறேன் என்றெண்ணி விடவேண்டாம். என்னிடம் விற்பனைக்கு வஸ்து ஒன்றுமில்லை; நான் ஒன்றையும் 'பேடண்ட்' செய்து கொள்ளவுமில்லை. என்னுடைய சொந்த அசௌக்கியத்தையும் என்னைச் சுற்றிலுமுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களின் அசௌக்கியத்தையும் பற்றிச் சென்ற பத்து வருஷங்களாக நான் கவனித்துவருகிறேன். எனக்கு நல்ல ஆரோக்கியமும் பூரண ஆரோக்கியமும் கிடைத்துவிட்

டன. நான் புதியதொரு மனிதனுக ஆகிவிட்டேன் ; என் உயிருக்குப் புதிய சக்தியொன்று ஏற்பட்டுவிட்டது. பளுவில்லாத் தன்மையும், ஒருவித மனச்சுத்தமும், ஆனந்தமும் என் உடலில் தோன்றியுள்ளன ; மனிதர் உடலில் இத்தகைய தன்மைகள் இருக்கக்கூடும் என்று நான் முன்பு எண்ணினதில்லே. என்னேப் பார்த்த ஒரு நண்பர், ‘உன்னே வீதிகளிற் காணச் சந்தோஷமுண்டாகிறது: உன் நடை உன் மனம் அதிக குதூகலங் கொண்டிருப்பதைக் காட்டுகிறது’ என்ருர்.

நான் என்னேச் சுற்றிலும் பார்க்கிறேன் ; எனக்குத் தெரிந்தஓவ்வொருவரும்நோயாளிகளாகவேகாணப்படுகிருர்கள். நல்ல புத்திமான்களாகவும்;உலக முன்னேற்றத்திற்காக உழைப்பவர்களாகவும் உள்ள பலா உடல் சுகமின்மையால் இடர்ப்படுகின்றனர் ; அப்படிப்பட்ட ஸ்திரீ புருஷர்களில் நூற்றுக்கதிகமானவர்களின் பெயர்களே ஒன்றன்பின்ஞென்ருய் நான் சொல்லக்கூடும். சமூக நன்மைக்காக உழைப்பவன் நான் ; என் நண்பர்களின் உதவி எனக்கு ஒவ்வொரு நிமிஷமும் தேவை யிருக்கிறது. அவர்கள் ஒருவர்மாறியொருவர் நோய்வாய்ப்பட்டு விழுந்தால் என்பாடு என்ன ஆவது? ஒரு வாரத்திற்குள் என் நண்பர்களுள் ஒருவர் மூத்திர வியாதியால் இறந்தார் ; மற்ஞெருவர் நரம்புத் தளர்ச்சிக்காக வைத்தியசாலேயில் சிகிச்சை பெறுகிருர் ; மூன்ருமவருக்கு இரத்தம் கொதிப்படைந்ததாம் ; மற்ஞெருவர் இன்னும் ஒரு வருஷத்தில் இறந்துவிடக்கூடும் என்று தெரிவிக்கிருர் ; மற்ஞெரு நண்பர் தம் உடல் சௌக்கியத்தை முற்றிலும் இழந்து, ‘செத்தால் நல்லதாகுமே’ என்றேங்குகின்ருர். இன்ஞெருவருக்குப் பித்தத் தலேவலி; இவர்கள் ஒவ்வொருவரும் என்னிடம் இரண்டுவாரம் சிகிச்சை பெறுவார்களானுல் நான் நிச்சயம் சொஸ்தம் செய்துவிடுவேன்: ஒவ்வொருவரும் என்னேப் போலவே குதூகலத்துடன் தெருவில் நடக்கலாம்.

இந்த ஆரோக்கியத்தை நான்கண்டுபிடித்த வரலாற்றை இங்குக் கூறவிரும்புகிறேன் ; ஆனுல் இந்த வரலாறு பெறும்

பாலும் என்னைப்பற்றியேதான் இருக்கும். இதற்காக நீங்கள் கோபிக்கலாகாது. என் தலைவலிகளின் கதையை யும், எனக்கடங்காத வயிற்றுக் கோளாறுகளையும் உலகத் துக்குச் சொல்லிக்கொண்டிருப்பது எனக்கே இன்பமற்ற தொரு காரியம். ஆனால் என்னைப்பற்றித்தான் நான் நன்றாகத் பேசக்கூடுமாதலின் எனக்கு வேறுவழியில்லை. சுருக்கியாவது, மறைத்தாவது சொல்லலாமென்றாலோ, அவ்விதம் செய்வது படிப்பவர் மனத்தில் நம்பிக் கையைக் கொடுக்காது: என் பெயரைச் சொல்லாமல் இக்கட்டுரையை எழுதலாமே யென்றால், என் புத்தகங் களைப் படித்த பலர் என் கையெழுத்துடன் எழுதப் பட்டதை அன்புடன் வாசிப்பார்கள்; நான் சொல்வதில் நம்பிக்கையும் உண்டாகும். ஆதலால் என் வரலாற்றை இவ் வியாச மூலமாக உலகத்தில் ஸ்திரப்படுத்த விரும்புகிறேன். ஒரு மனிதன் செய்யக்கூடிய அத்தனை பிழைகளையும் நான் செய்திருக்கிறேன். யார் என்ன சிகிச்சை சொன்னாலும் அவ்வளவையும் அனுஷ்டித்துப் பார்த்திருக்கிறேன். ஆகை யால் என் சரித்திரம் பயன்படமற் போகாதென்றே எண்ணு கிறேன்.

என் இளமை ஒரு பணக்கார குடும்பத்திற் கழிந்தது. அங்குச்சாப்பாடு என்பதே வாழ்க்கையின் முக்கியப் பயன் என்று எண்ணப்பட்டு வந்தது. நாலுபேர்களுக்கிடையில் ஒருவரைப் பெருமைப் படுத்துவது அவர் உண்ணும் உணவே என்பது அக்குடும்பத்தின் கொள்கை. எங்கள் வீட்டில் சமையற்காரி ஒருத்தியும் பரிமாற மற்றொருத்தியும் இருந்தனர். குழந்தைகளுக்குச் சாராயம் கொடுப்பது நல்ல தன்றென்று அங்கே கருதப்பட்டது. ஆனால் மூன்று வேளை சூடான ரொட்டியும் வேண்டிய அளவு பழங்கள், கற்கண்டு, ஐஸ்க்ரீம், புலாவு முதலியனவும் கிடைக்கும். ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமை தோறும் என் பாட்டனாரின் மேஜை பலவகை மாமிசங்களால் நிரம்பிக் கிடக்கும். கிறிஸ்த் மஸ் போன்ற பண்டிகைத் தினங்களில் எங்கள் வீட்டார் யாவரும் சாப்பாட்டு விதங்களைப் பற்றியே பேசிக்கொண்டி ருப்பர். பிறகு நான் அவ்வூரை விட்டு நியூயார்க் பட்ட

ணம் வந்தபோதும் அப்படிப்பட்ட உணவே வேண்டுமென் றெண்ணினேன் ; வாரம் ஒன்றிற்கு நாலு டாலரிலே* நான் ஜீவிக்கவேண்டி வந்த என் மாணவ பருவத்தில் அவற்றில் மூன்று டாலரை உணவிலேயே ஒழித்தேன்.

முற்காலத்தில் நான் சுறுசுறுப்பும் ஆரோக்கியமும் உள்ள பையனுயிருந்தேன் ; இருபது வயதுள்ளவனுய் நான் இருந்தபோது, "நான் ஒருநாள்கூட வியாதி யென்பதை அறிந்ததேயில்லை" என்று நான் சொல்லிக்கொண்டிருந்தது என் நினைவில் இருக்கிறது. அக்காலத்தில்தான் நான் தினம் ஒன்றுக்குப் பதினாறு முதல் பதினெட்டு மணி வரையில் களைப்பில்லாமல் உழைத்தும், பலமாதங்கள் இருப்பிடத்தை விட்டு வெளியே அலைந்தும் என் முதல் நாவலை எழுதி முடித்தேன். ஆனுல் கடைசியில் எனக்கு அஜீரணவியாதி உண்டாக மிகவும் கஷ்டப்பட்டேன் ; அடுத்த வருஷம் என் இரண்டாவது புத்தகம் முடிவு அடையுங்காலத்தில் அந்நோயும் மிகக்கொடியதாகி விட்டது. நான் ஒரு வைத்தியரைப் பார்த்தேன். அவர் ஒரு சிவப்புத் தண் ணீரை எனக்குக் கொடுக்க அது எனக்குக்கொஞ்சம் அனு கூலம் செய்தது. இவ்விதம் ஒன்றிரண்டு வருஷங்கள் ஆயின. மருந்தினுல் ஜீரணிக்கப்பட்ட என் ஆகாரம் சரியாக வெளியில் கழியாமல் உடலிலேயே தங்க வாரம்பித்தது. ஆகையால் நான் மற்றொரு வைத்தியரை நாடினேன்; அவர் என் வியாதிக்கு மற்றொரு பெயர் கொடுத்துப் புதிய மருந் தொன்றையும் கொடுத்தார். அதுவும் சிறிது அனுகூலம் செய்தது.

என் ஆயுளில் நான் தேயிலை, காப்பி, கள், புகையிலை, இவற்றுள் ஒன்றையும் எடுத்துக்கொண்டதில்லை. ஆனுல் ஏழெட்டு வருஷகாலம் வேலை மிகக் கடுமையாயிருந்தது ; சாப்பாடு காலத்துமில்லை, நல்லதாயுமில்லை. இக்காரணங் களால் ஒரொரு சமயம் எனக்குத் தலைவலியும் சடுதியில் ஜல தோஷமும் ஏற்படலாயின. இவை யெல்லாம் மனிதர் களுக்குச் சுபாவமாகவே உண்டாகும் என்றும் என் தலை

* சுமார் ரூபாய் 2—8—0 கொண்டது ஒரு டாலர்.

வலிக்கும் ஜலதோஷத்திற்கும் என் கவனக் குறைவே காரணம் என்றும் நினைத்தேன். "பகலெல்லாம் அலைந்தேன் அல்லவா? வெய்யிலில் காய்ந்தேன் அல்லவா? ஈரத்தில் படுத்தேன் அல்லவா? என்று நானே சமாதானம் செய்து கொள்வதுண்டு. அக்காலத்தில் ஒரு நிமிஷம் குளிர்ந்த காற்று என்மேல் அடித்தால் எனக்கு ஜலதோஷம் வருவது நிச்சயம். மழைக்காலம் முழுவதும் நான் தும்மலுடன் இருமலுடனுமே யிருந்தேன். சில நாட்கள் எனக்குத் தூக்கமே வராது. இவைக்ளெல்லாம் வரவர எனக்கு அதிகமாயின. எனக்கு வேலையே செய்யமுடியவில்லை; ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு வாரம் சும்மாவிருந்தால் பிறகு என்னுல் சிறிதளவு வேலை செய்ய முடியும். இது வரவர ஒன்றிரண்டு மாதங்களாகிய பிறகு கடைசியில் பல மாதங்கள் நான் உழைக்கவே முடியாதவனுனேன்.

"காடு" (Jungle) என்ற நாவலை யெழுதின வருஷத்தில் முதன் முதலாககோடையில் எனக்குச் சளி பிடித்தது. அப்பொழுது அறுவடைக்காலம். அக்காலத்து ஜுரமே எனக்கு வந்ததோ வென்று நான் எண்ணினேன். நான் ஓயாமல் தும்மிக் கொண்டு ஒரு மாதம் கழித்தேன். அடுத்த வருஷம் அதே காலத்தில் என் துன்பம் முன்னிலும் அதிகமாகிவிட்டது. மற்றொரு புது வியாதியும் எனக்கு உண்டாயிற்று ஒரு பல் நரம்பு பலஹீனப்பட்டுவிட்டது; அந்த இடத்தைக் கண்டு பிடிக்க நாட்கள் மூன்ருயின அப்பல்லைப் பிடுங்கவும் நேர்ந்தது; ஒருவாரம் நான் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்கவேயில்லை. அக்காலத்தில் ஜலதோஷம், ஜுரம், மூக்குவலி, தலைவலி முதலிய பல கொடிய துன்பங்களும் என்னிடம் குடிகொண்டன. இத்துன்பகரமான விவரங்களை நான் சொல்வதெல்லாம் என் பரிதாபநிலையைப் படிக்கிறவர்களுக்குத் தெரிவித்துக் கொள்ளவேதான். இதே காலத்தில் என் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் உடல் நன்ருகயிருக்கவில்லை. என் மனைவிக்கு வாரம்தப்பாமல் ஏதேனும் ஒரு நோய் பீடித்துக்கொண்டேயிருந்தது; என் சிறிய பையனுக்கும் அடிக்கடி மார்ச்சளி

கக்குவான் இருமல், காய்ச்சல் இவை ஒன்றுமாற்றி யொன்று வந்துகொண்டேயிருந்தன.

வரவர என் நிலைமை சீர்கேடாகிக்கொண்டே வந்தது; இதனை மாற்ற ஏதேனும் ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமென்று தீவிரமாக முயலலானேன்; இரண்டு வருஷங்களும் இவ்வாறு யோசிப்பதிலும், சிலமுறைகளைக் கையாண்டு பார்ப்பதிலுமே கழிந்தன. நான் அடிக்கடி என் வாசஸ்தலத்தை மாற்றிக்கொண்டேயிருந்தேன்; சுக வாழ்வைப் பற்றிப் புதியனவாய் எழுதப்பட்ட பல புஸ் தகங்களையும் படித்து அவற்றில் சொல்லியபடி இருந்தும் வந்தேன். மிஸ்டர் ப்ளெட்சர் ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டியது அவசியம் என்பதை வற்புறுத்துகிற வர். உணவின் ஒவ்வொரு சிறு பாகத்தினின்றும் கிடைக்கக் கூடிய சத்து எல்லாவற்றையும் சிறிதும் விடாமல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றும், உடலுக்கு எவ்வளவு வேண் டுமோ அதற்கதிகமாகச் சிறிதும் உண்ணக்கூடாதென்ப தும் அவர் உபதேசங்கள் இது எனக்கு நல்லதொரு உபதேச மாயிற்று; ஆகவே அதனை வெகு உறுதியாகப் பிடித்துக் கொண்டேன். எல்லா வைத்தியர்களும் நோய்க்கு மருந்து கொடுப்பவர்களே; இவரோ நோய் வராமல் தடுக்க வழி காட்டுகிறார் என்றெண்ணினேன்; பிறகு இம்முறையிலும் குற்றமிருப்பதை அறிந்தேன்; ஆனாலும் இதுவே என்பின் ஆராய்ச்சிகளுக்குப் பெரிதும் பயன்பட்டதாதலால் இதற்கு நான் எவ்வளவு கடன்பட்டிருக்கிறேனென்று என்னால் சொல்லமுடியாது. இம்முறை எனக்குச் சரியான வழி யைக் கற்பித்தது. என் நோய்களுக்கெல்லாம் காரணம் ஒன்றே என்பதும், அதாவது உடலில் அளவுக்கு மிஞ்சிய தும், ஜீரணமாகாததுமான பொருள்கள் தேங்கி அவற்றி னின்று விஷங்கள் உற்பத்தியாகிவிட்டன வென்றும் அவைகளே என் வியாதிகள் அனைத்தையும் உண்டாக்கு கின்றன என்றும் என் மனத்திற் பட்டதிற்குக் காரணம் மிஸ்டர் ப்ளெட்சரின் அரிய புத்தகமே. பூரண சுகத்தை யடைய அளவுடன் புசிப்பதே சரியான வழியென்றும்

அஃதொன்றேதான் அதற்கு வழியென்றும் நான் கண்டு கொண்டேன்.

இந்தத் தத்துவத்தைக் கண்டுபிடித்தும் இதற்கு வழியைக் கண்டுபிடிப்பது எனக்குச் சுலபமாயில்லை. ப்ளெட்சரின் அபிப்பிராயப்படி நான் ஆகாரத்தை மென்று மட்டும் சாப்பிடுவேனுனல், இன்ன ஆகாரம்தான் நல்லதென்பது எனக்காகத் தெரிந்துவிடும் என்பதே. ஆனல் அவர் கொள்கை என்னிடம் பலிக்கவில்லை; உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளிடமே என் விருப்பம் அதிகமாகச் சென்றது; அவற்றிலும் எங்கு நிற்பது என்பதும் எனக்குத்தெரிவதாயில்லை; உடலுக்கு ஒவ்வாததும் அளவுக்கு மிஞ்சினதுமான உணவையே நான் நாடி வந்தேன். இவற்றை உணர்ந்து இவற்றிற்குப் பரிகாரம் தேடத் தொடங்கி சுத்த பட்டினியில் ஆரம்பித்தேன்; பயன், என் நிறையில் பதினலு ராத்தல் குறைந்ததே. ப்ளெட்சரின் கொள்கைப்படி கடிக்க முடியாத பாகங்களான—பழங்களின் தோல்போன்றனவற்றை நான் சாப்பிடலாகாது. இதனல் குடலுக்குச் சுறுசுறுப்பை யளிக்க ஒன்றுமில்லாமற்போய், அழுக்குப் பல நாட்களில் அங்கேயே கிடக்கலாயிற்று—மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டது. அப்படியிருந்தால் பரவாயில்லையென்று ப்ளெட்சர் எழுதுகிறுர்; என் விஷயத்தில் மலச்சிக்கல் பரவாயில்லை என்ற நிலையில் நிற்பதொன்றல்ல. நான் ப்ளெட்சரைப் பின்பற்றித் தொடங்கினபின் என் தலைவலிகள் தாங்க முடியாதனவாயின; என் குடல் உபத்திரவமும் அளவு கடந்தது. அஃது எனக்குச் சொந்தமேயாகி விட்டது போலத் தோன்றியது.

பிறகு என் கையிற் கிடைத்த புஸ்தகங்கள் மெட்சினிகாப்பும் (Metchnikoff) சிட்டெண்டனும் (Chittendon) எழுதியவை. அவற்றுல் நான் என் வியாதிகளின் காரணங்களைக் கண்டுகொண்டேன். ஜீரணமாகாத பண்டங்கள் பெருங்குடல் என்னும் மலாசயத்தில் தங்குகின்றன; பூச்சிகள் அங்கே உண்டாகி வளர்கின்றன; அவற்றுல் உண்டாகும் விஷம் உடலிற் பரவுகிறது. என்னையே

நான் பூச்சி வைத்தியரைக் கொண்டு பரிசோதனை செய்வித்தேன். குடலில் அடைந்து கிடக்கும் மலத்தின் ஓர் அவுன்ஸில் விஷமுண்டாக்கும் புழுக்கள் ஆறுயிரங் கோடி; அக்காலம் நான் வியாதி யொன்றுமில்லாமல் சுகமாயிருந்தகாலம்; சிலநாட்கள் கழித்து எனக்குத் தலை வலி யுண்டானபோது அவற்றைப் பரிசோதிக்க அவை நூற்றிருபது ஆயிரங் கோடியாயின. இதுதான் என் கஷ்டங்களுக்கெல்லாம் மூலம் என்பது எனக்குத் தெரிய வந்தது. பூதக்கண்ணுடியின் உதவியால் இவ்வறிவை நான் அறிந்தேன்.

இச் சோதனைகள் பாட்டில் க்ரீக் ஸானிடோரியம் (Battle Creek Sanitorium) என்ற சுக வைத்திய சாலையில் நான் தங்கியிருந்த காலத்திற் செய்யப்பட்டன. அங்கு ஜல சிகிச்சை (Water Cure) முறையைக் கையாண்டு வந்தனர். அது என் மலாசயத்தை எழுப்புவதற்கு நல்ல முறையாய் இருந்தது. ஆனால் எல்லா உத்தீபனங்களைப் போலவே சிகிச்சையுள்ள மட்டுமே சௌக்கியமும் காணப்பட்டது. வைத்தியசாலையில் இருந்தமட்டும் நான் சுகமாயிருந்தேன்; ஆனால் அதை விட்டு வெளிவந்து ஒரு வாரத்துக்குள் நான் பழைய பெத்தாஞகவே ஆனேன்.

அடுத்த வருஷமும் நான் கேடுற்ற என் சுக நிலையைச் சீர்ப்படுத்த முயன்றேன். பர்முடா (Bermuda) வில் மாரிக் காலத்தையும், அடிரோன்டாக்ஸ் (Adirondacks) இல் கோடைக்காலத்தையும் கழித்தேன்; அவ் விரண்டிடங்களும் சுகவாழ்விற்குப் பெயர் போனவை; அக்காலம் முழுமையும் நான் நல்ல சுகாதார வாழ்வையே நடத்தி வந்தேன். நான் அதிகமாக வேலை செய்யவில்லை; நான் தொல்லைப்படவேயில்லை: என் தேகாரோக்கியத்தைப் பற்றி விசாரப் படவுமில்லை. பெரும் பாலும் என் காலத்தை யெல்லாம் திறந்த வெளிகளிலேயே செலவிட்டேன்; சுறு சுறுப்பான தேகப்பயிற்சிகளிலேயே நான் பொழுது போக்கினேன். டென்னிஸ், நடை, படகோட்டல், நீந்தல் ஆகியவை என் பொழுது போக்குக்களாயின. சுகக் கேட்டுக்கு

ஏதுவான காரியம் ஒன்றும் என்னால் செய்யப்படவில்லை; ஆனால் வருஷமுடிவில் என் தேகசௌக்கியம் முன்பு இருந்ததைவிடக் கேவலமாகவே யிருந்தது.

டென்னிஸ் ஆடி மலைகளில் ஏறி இவ்வாறு நான் செய்து வந்த வரையில் என் சௌக்கியத்திற்குக் குறைவில்லை; மூளை வேலைசெய்யத் தொடங்கியதும் துன்பமும் தொடங்கலாயிற்று. இப்பொழுதுதான் எனக்கு, நான் அளவுக்கு மிஞ்சி உண்டுவருவது புலப்பட்டது. என் உடலில் அதிக உணவு சேர்ந்து விட்டது; அதனை எரிக்க நல்ல தேகப்பயிற்சி வேண்டி யிருந்தது; அப்பயிற்சி குறைந்தவுடன் உணவு ஜீர்ணமாகாமல் தங்க வாரம்பித்தது. ஆனால் பசித்தால் என்ன செய்வது? எனக்கு அதிகமாகப் பிடித்த பண்டங்களைத் தின்னாமல் நிறுத்த முயன்றேன்; அதுவும் பயன்படவில்லை; ஒன்றை நிறுத்தினால் நாக்கு மற்றொன்றை நாடிற்று. என் வாலிபப் பழக்கத்தால் சாப்பிட வேண்டுமென்ற ஆசை என்னிடம் அளவுக்கு மிஞ்சியதாய்க் குடியிருந்தது; அதனை நான் போக்குவது எப்படி! மேலே சொன்ன விவரங்களால் என்னை ஒரு பெரிய குண்டோதரன் என்று எண்ணிவிடாதீர்கள். அநேகரை விட நான் குறைந்த அளவே சாப்பிட்டுவந்தேன்: அதனாற் பயனென்ன? பல வருஷங்கள் செய்த கடுமையான வேலைகளால் என் உடலை நான் கெடுத்துக் கொண்டு விட்டேன். மற்றவர் சிறிது சிறிதாகச் சாய்ந்து வருகிறார்கள்; இதனை நான் பார்த்துக் கொண்டுவருகிறேன்: நானோ ஏற்கனவே கட்டுவிட்டுப் போனவனாகி விட்டேன்.

இப்படி யிருக்குங் காலத்தில் ஒரு ஸ்திரீயை நான் காண நேர்ந்தது; அவர் பளபளப்பான நிறமும் நல்ல தேக சௌக்கியமும் அவரைக் கண்டார் எவரையும் வியக்கச் செய்தன. அம்மாது பத்துப் பன்னிரண்டு வருஷங்கள் படுத்த படுக்கையாய்க் கிடந்தாரென்றும் சமீபத்தில் தான் அவர் சுகப்பட்டாரென்றும் கேட்க என் ஆச்சரியம் இன்னும் அதிகமாயிற்று. அவர் குடும்பம் முழுமையுமே நோயில் மூழ்கிக் கிடந்ததென்றும் அக்

குடும்பத்தார் எல்லாருமே இப்பொழுது நல்ல ஸ்திதியில் இருக்கிறார்களென்றும் சொல்லப்பட்டது. அந்த அம்மாளுக்கு வாயுப் பிடிப்பும், கீல்வாதமும் இருந்தனவாம்; அதனோடு குடலெரிச்சலும், பலஹீனமும், உற்சாகமின்மையும், ஓயாச் சலதோஷமும், அதனால் காதுகேளாமையும் ஆகிய இத்தனை நோய்களும் ஒருங்குக் கூடிக்கொண்டன. இவர் தாம் இன்று என்னோடு கலிபோர்னியா (California) மாகாணத்தில், ஹமில்டன் மலைச்சரிவு (Mount Hamilton) களில் இருபத்தெட்டு மைல்கள் தூரம் சிறிதும் களைப்பின்றிச் சுகமாய்க் குதிரை சவாரி வந்தவர். அப்பொழுது மழையும் புயலும் வெகுவாய் அடித்துக்கொண்டிருந்தன. எங்கள் குதிரைகள் நன்றாகப் பழக்கப்படாத முரட்டுக் குதிரைகள்; அவற்றை அடக்கச் சிறு தோல் துண்டுகளேயிருந்தன; ஆறுமணி நேரம் அத் குதிரைகள் எங்களைப் படுத்தின பாட்டைச் சொல்லியாகாது; அன்று நான் பட்டதுன்பங்களை நினைக்கவே பயமுண்டாகிறது; இந்த அம்மாள் அத்தனை கஷ்டங்களையும மிக எளிதாய் வகித்தார்; அதற்குமுன் நான்கு நாட்களாக அவர் ஒரு துண்டு ரொட்டிகூடச் சாப்பிட வில்லையாம்.

அவர் வெற்றிக்குக் காரணத்தை நான் கண்டு கொண்டேன். உபவாசமே அவருக்குச் சிகிச்சை. எட்டு நாட்கள் பட்டினி யிருந்தனர்; அவர் வியாதிகளெல்லாம் அவரைவிட்டு நீங்கின. பிறகு ஸ்டான் போர்டு (Stanford) பாடசாலையிற் படித்துவந்த தன் மூத்த பிள்ளையையும், மற்றொரு நண்பரையும் சேர்த்துக்கொண்டு பன்னிரண்டு நாள் உபவாசமிருந்தார். ஸ்டான்போர்டு உபாத்தியாயர் மனைவியொருத்தியும் அவர்களுடன் சேர்ந்துகொண்டனர். அவருக்கு இருந்த கீல்வாய்வு தீர்ந்துவிட்டது. உபவாச சிகிச்சையைப் பற்றி நான் முன்பு கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்; ஆனால் அதனை அனுஷ்டித்தவரை முதன் முதலாக அன்றுதான் கண்டேன். அக்காலத்தில் எனக்கு வேலை அதிகமாயிருந்தபடியால் நானே அச்சிகிச்சையைச் செய்து கொள்ளவில்லை. அதைப்பற்றின புத்தகங்களைப் படிக்க

வாரம்பித்தேன். காலிபோர்னியாவிலிருந்து திரும்புங் கால் எனக்கு வெயிலால் அதிக கஷ்டமுண்டாயிற்று. ஒருவாரம் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்தேன்; சிறிது சொஸ்தமான தும் என் வேலைப்பளு என்னை அதிகம் தாக்கியது. வயிற்று ரோகவும் அதிகமாகியது; சிறிய உணவையும் ஜரிக்கச் சக்தியற்றவனுனேன். இப்போது நான் உபவாசமிருக்கத் தக்கவனுக ஆனேன்.

நான் ஆரம்பித்தேன். உபவாசமிருத்தல் இப்பொழுது வெகு சகஜமாகப் போயிற்று; என்றாலும் இப்புத்தகத்தைப் படிக்கிறவர்கள் தாம் பட்டினி கிடக்கத் துவங்கும் காலத்தில் நான் பட்ட துன்பங்களைப் படக் கூடுமாதலால் என் அநுபவங்களை இங்கே சிறிதளவு கூறுகின்றேன்.

முதல் நாள் எனக்குப் பசி மிக அதிகமாகவிருந்தது. அஜீர்ண நோய் கொண்டவர்களுக்கே இத்தகைய கொடிய பசித் துன்பம் உண்டு. இரண்டாம் நாள் என்பசி குறைந்தது; அதன் பிறகு எனக்குப் பசியே தோன்றவில்லை— இஃது எனக்குப் பெரிய ஆச்சரியத்தை உண்டாகிற்று— உணவையே கண்டறியாதவன் எப்படி ஓர் உணவையும் விரும்பமாட்டானே அந்த நிலைக்கு நான் வந்துவிட்டேன். பட்டினியிருப்பதற்கு முன் இரண்டு மூன்று வாரங்களாகத் தினந்தோறும் எனக்குத் தலைவலி இருந்துகொண்டேயிருந்தது. அது உபவாசத்தின் முதனாளும் இருந்தது; பிறகு அது போனவிடமே தெரியவில்லை.

இரண்டாம் நாள் எனக்குச் சோர்வு அதிகம் உண்டாயிற்று; எழுந்திருந்தபோது சிறிது தலைச்சுற்றுலு மிருந்தது. வீட்டைவிட்டு வெளியே வந்து பகல் முழுமையும் வெளியிலேயே படுத்திருந்தேன்; அன்று முழுமையும் புத்தகம் படிப்பதிலேயே கழித்தேன். மூன்றும்நாளும் நான்காம் நாளும் அவ்விதமே கழிந்தன. உடல் மாத்திரம் மிகக் களைத்திருந்தது; ஆனால் மூளையோ மிகமிக விளக்கமாயிற்று. ஐந்தாம் நாளைக்குப் பிறகு எனக்கு உடல் வலுப்பட்டது. நடக்கவும் எழுதவும் ஆரம்பித்தேன். என் மனத்தின் சுறு சுறுப்பைப்போல் எனக்கு

வியப்பைத்தந்தது வேறொன்றுமில்லை. சென்ற இரண்டு வருஷங்களாக என்னால் செய்யப்பட முடியாமலிருந்த வேலைகளையெல்லாம் அவ்வுபவாசகாலத்தில் நான் செய்து முடித்தேன்.

முதல் நான்கு தினங்களுக்குள் என் உடல் நிறை பதினைந்து பவுண்டுகள் குறைந்தன. இவ்விதம் குறைந்ததற்குக் காரணம் என் சுபாவ உடல் தளர்ச்சியே யென்று பின்பு அறிந்துகொண்டேன். பின்பு எட்டுநாளுக்கு இரண்டு பவுண்டுகளே குறைந்தன. பட்டினியிருந்த காலமெல்லாம் என் தூக்கத்திற்குத் குறைவேயில்லை, ஒவ்வொரு நாளும் நடுப்பகலில் எனக்குக் களைப்பு அதிகமாகும். அப்பொழுது என் உடம்பை நன்றாகப் பிடித்துக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தால் களைப்புத்தீரும். நாளாகவாக நான் நடக்கும்போது என் கால்கள் துவளலாயின. படுத்துக் கொண்டேயிருக்க எனக்கு விருப்பமில்லாமையால் கடைசியாகப் பன்னிரண்டாவது நாள் சிறிதளவு ஆரஞ்சுச் சாற்றைப் பருகிப் பாரணை செய்தேன்.

பின் இரண்டு தினங்களின் ஒரு டஜன் ஆரஞ்சுகள் உண்டு, மூன்றும் நாள் முதல் பர்னர் மாக்பாடன் (Bernar Macfadden) சொன்னபடி பாலாகாரம் பண்ணத்தொடங்கினேன். முதல் நாள் ஒவ்வொரு மணியும் ஒரு சிறிதளவு பால் பருகிவந்தேன். அடுத்ததினம் அதே மாதிரி ஒவ்வொரு முக்கால் மணியும், மூன்றும் நாள் அரைமணிக்கொரு தடவையும் அதே மாதிரி பால் குடிக்கலானேன். இப்படிச் சாப்பிடுவது அளவுக்கு மிஞ்சினதானாலும், அதிகப்படிபால் குடலைக் கழுவ உபயோகப்பட்டது. நரம்புகளுக்கு எல்லாம் சக்தியுண்டாயின. எதிர்பார்க்காதபடி புத்துயிர் நிரம்பியது. ஓரே நாளில்—மூன்றும் நாளில்—நான் 4½ பவுண்டு நிறை ஏறப்பெற்றேன். இருபத்து நான்கு நாட்களில் 32 பவுண்டு நிறை அதிகம் பெற்றேன்.

இப் பாலாகார காலத்திலும் உபவாச காலத்தைப் போல் என் அனுபவங்கள் விநோதமாயிருந்தன. அளவு கடந்த சமாதானமும் ஸ்திரபுத்தியும் எனக்கேற்பட்டன.

மனமும் மிகச் சுறுசுறுப்பாயிருந்தது. அளவில்லாமல் எழுதவும் படிக்கவும் என்னால் முடிந்தது. முடிவாக நான் வேலை வேலை யென்று அலைய வாரம்பித்தேன். முன்பெல்லாம் நான் நீண்ட தூரம் அலைந்தும், மலைகளில் ஏறியும் அலைந்ததுண்டு; ஆனால் செய்யவேண்டியிருக்கிறதே யென்றுதான் அப்பொழுது செய்தேன். ஆனால் இவ்வுபவாசத்திற்குப் பின்போ கவாத்துச் சாலையில் நுழைந்து மிகுந்த உற்சாகத்துடன் வேலை செய்ய வாரம்பித்தேன்; என் முதுகு எலும்புஉடையுமானாலும் என் உற்சாகம் குலைவதில்லை. என் தசைகள் உடலிலிருந்து முளைத்து நன்றாக எழுந்தன. ஒரு பயில்வானாக ஆகும் தன்மை எனக்குத் திடீரென்று உண்டாயிருப்பதை நான் உணர்ந்தேன். என் உடல் ஏற்கனவே மிகவும் ஒல்லியாயிருந்தது; அஜீரணவியாதியால் எப்பொழுதும் என் முகம் உற்சாகமற்று இருந்தது; அதனால் என் நண்பர்கள் என்னை 'யோகி' யென்றழைப்பார்கள். இப்பொழுதோ வெண்ணெய்க் கட்டி போல் நான் உருண்டு திரண்டு தோன்றினேன்; என் முகத்தில் ரோஜாவைப் போன்ற சிவப்புத் தோன்றியது. என்னைப் பார்த்தவர்களுக்கு நான் ஒரு விந்தையானேன்.

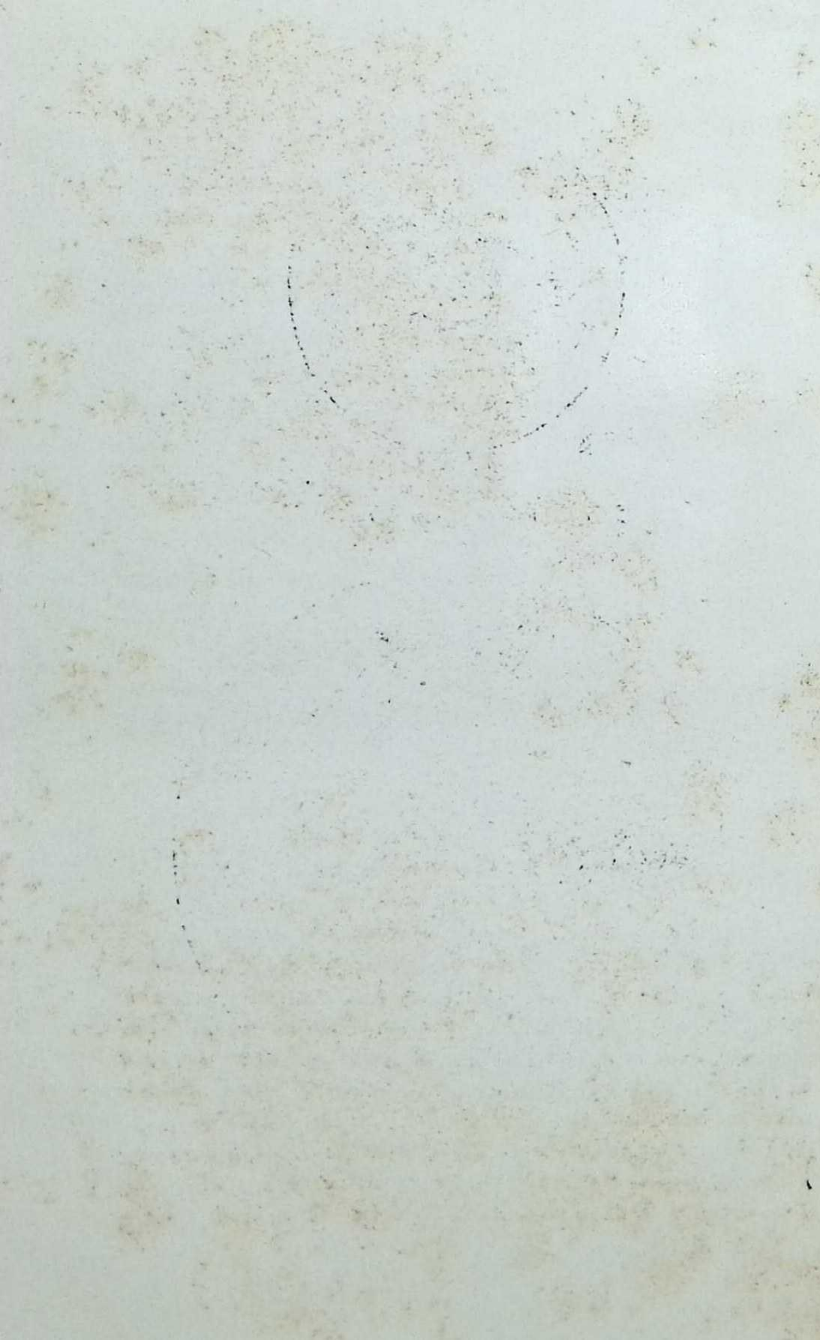
நான் இருந்தது முழு உபவாசமன்று. அதாவது பசி எனக்குத் திரும்பி உண்டாகும் வரையில் நான் உபவாசமிருக்கவில்லை. ஆதலால் மறுபடியும் பட்டினி கிடக்க ஆரம்பித்தேன். சிறிய உபவாசமே இருக்க எண்ணினேன்; ஆனால் பசி நின்று விட்டது; ஆயினும் எனக்குக் களைப்புச் சிறிதும் தோன்றவில்லை. தினந்தோறும் நான் குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளித்து இருமுறை ஈரத்துணியால் நன்றாகத் துவட்டிக் கொண்டேன். நேந்திரம் வாழை, புளிப்புரசமுள்ள பழங்கள், பட்டாணியிலிருந்து எடுக்கப்படும் ஒரு வகை வெண்ணெய் (Peanut butter) இவற்றை முதலில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகவும் பிறகு அவற்றை ஒருமிக்கவும் உண்டேன்; என் களைப்பு முழுமையும் தீர்ந்ததைக் கண்டு ஆச்சரிய முண்டாயிற்று. முன் உபவாச காலத்தில் உண்டபின் ஒன்றிரண்டு மணிகள் நான் படுத்திருப்பது



உபவாசத்திற்குப் பிறகு சிலர் என்னை
யோகி என்று அழைப்பார்கள்.



உபவாசத்திற்குப் பிறகு ஒரு பயில்வானாக
ஆகும் தன்மை எனக்கு திடீரென்று
உண்டாயிருப்பதை உணர்ந்தேன்.



வழக்கம் : இப்பொழுதோ நான் நினைத்ததைச் செய்ய வல்லவனுனேன். என் தலைவலிகள் எங்கு போயினவோ அறியேன். முன்பு வயிறிளகுவதற்கு நான் உண்ட மருந்துகள் கணக்கிலடங்கா ; இப்பொழுது அவை யொன்றிற்கும் என்னிடம் வேலையில்லை. மழையிற்குடை யில்லாமற் செல்லவும், குளிர்காற்றில் எத்தனை நேரம் வேண்டுமானாலும் போர்வையில்லாமல் இருக்கவும் என்னால் முடிவதாயிற்று. ஜலதோஷம் என்னிடமிருந்து முடிவான விடைபெற்றுச் சென்றுவிட்டது. என் உடம்பு அதிக கொழுப்பேறி என்னை ஒரு நிமிஷங்கூடச் சும்மாவிருக்க விடவில்லை ; சிறிது நேரம் வேலையில்லாமற் போனால் குழந்தைகளைப்போலக் குட்டிகாரணம் போடுவேன் ; அல்லது வேறேதேனும் கவாத்து செய்வேன்.

இவ்வனுபவத்திற்குப் பிறகு சமைத்த வஸ்துக்களை நான் சாப்பிடவில்லை. பல மாதங்கள் விதைகளையும் பழங்களையுமே உணவாகக் கொண்டிருந்தேன். இவையே மனிதர்களுக்கு இயற்கையான ஆகாரம் என்று எனக்குத் தோன்றிற்று. நான் சுறுசுறுப்பாக இருந்த காலமெல்லாம், இவ்வளவு சரிவர நடந்தது. இவ்வுணவையே என்மனைவியும் குழந்தையும் உண்டுவந்தனர். அவர்களும் ஒரு குறையுங் கூறவில்லை. வீட்டில் வேலையெல்லாம் குறைந்தது ஆனால் வெளியில் அலையாமல் நீண்டகாலம் இருந்து எழுத ஆரம்பித்தவுடன் இவ்வாகாரம் உடலிற் பிடிக்கவில்லை. சமைக்காத பச்சை விதைகளையும் பழங்களையும் ஜீரணிக்கப் போதிய வலு உடலுக்கு இல்லையென்பதை அறிந்துகொண்டேன் ; பிறகு உபவாசமும் பாலாகாரமும் ஒன்றுமாற்றி யொன்று என்னால் கையாளப்பட்டன. அதுவும் கொஞ்ச நாட்களுக்குப் பின் நரம்புத் தளர்ச்சியைக் கொடுத்தது. அச்சமயம் ஒரு நண்பர் காலஞ்சென்ற டாக்டர் ஸாலிஸ்பரி (Dr. Salisbury) எழுதிய உணவுக்கும் நோய்க்குமுள்ள சம்பந்தம் என்னும் புத்தகத்தை என்னிடம் கொடுத்தார். அந்நூலாசிரியரின் கருத்தின்படி வேகவைத்த மாட்டிறைச்சியும் வெந்நீருமே மனிதருக்கு

நல்ல உணவாகும்; மூன்று நான்கு வருஷமாக மாமிச பக்ஷணமே செய்தறியாத என்னை இக்கருத்து தூக்கி வாரிப் போட்டது. இருந்தாலும் ஸாலிஸ்பரியின் ஆலோசனைக்கும் சிறிது இடங்கொடுக்கத் துணிந்தேன். ஆனால் மாமிச பக்ஷணியாக நான் மறுபடியும் ஆனதைக் குறித்து எனக்கு அந்தரங்கமான வருத்தமே.

சாசுவத இளமைக்கும், பூரணமானதும் அழிவில்லாததுமான இளமைக்கும் பட்டினியே திறவுகோல். நான் கண்டறிந்த இந்த அறிவை எது பெற்றாலும் விடமாட்டேன். இயற்கையின் ரக்ஷணைக் கதவு அதுவே; வியாதிக்குப் பிறருதவியற்ற பாதுகாவலும் அஃதே. அம்மை, டைப்பாய்ட் போன்ற மிகக் கொடிய நோய்கள் என்னைப் பாதிக்காதபடி அவ்வளவு உறுதிபெற்று விட்டேன் என்று சொல்லமுடியாவிட்டாலும் சாதாரணநோய்கள் என்னிடம் அணுகா. நான் இப்பொழுது கொண்டுள்ள தீர்மானத்தை எவ்வளவு காலம் கடைப் பிடிக்கிறேனோ அவ்வளவு காலம் என் சௌக்கியத்திற்கும் கேடில்லையென்று உறுதியாய் நம்புகிறேன்.

உபவாசத்தைப்பற்றி நன்றாக ஆராய்ந்துள்ளவர்கள் அதன் அதிசய சக்திகளைப் பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகின்றனர். அதிகப்படி ஆகாரம் உடலிற் புகுந்து புளித்துவிடுகிறது; உடலிலுள்ள அதிகப்படி பொருள்களைக் கழிக்கும் உறுப்புக்களால் எவ்வளவு சாத்தியமோ அதைவிட அதிகப்படி விஷங்கள் உடலிலேயே சார்ந்துவிடுகின்றன. இதனால் உறுப்புக்கள் அடைபட்டு, இரத்தக் குழாய்கள் ஒட்டங் கெட்டுவிடுகின்றன. இதனால்தான் கீல்வாயு, தலைவலி, பார்சவாயு, மூர்ச்சைரோகம் முதலியன உண்டாகின்றன சரீர சக்தி குறைவதாலும், இரத்தம் கேடடைதலாலும், ஜல தோஷம், மார்ச்சளி, இருமல், க்ஷயம், ஜுரம் முதலியன நேருகின்றன. உபவாசம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட முதல் நாட் பசி தாங்கப்பட்டவுடன் ஜீரணக் கருவிகள் எல்லாம் வேலை யிழந்து சும்மாவிருக்கின்றன. அச்சமயம் அவை வீட்டை யலம்பிச் சுத்திசெய்யும் தொழிலை ஏற்றுக்கொள்கின்றன

இப்பொழுது தினந்தோறும் ஒரு முறை எனிமா (enema)க் கொடுக்கப்பட்டு, குளித்தும் வந்தால் அச்சுத்தி செய்யப் படும் தொழிலுக்கு உதவியாகும். அக்காலத்தில் நிரம்பத் தண்ணீர் சாப்பிடவேண்டும். அப்பொழுது நாக்கில் ஊத்தை அதிகமாகக் படிகிறது. மூச்சுக் காற்றும் வியர் வையும் நாற்றமெடுக்கின்றன. இவ்விதம் அழுக்கெல்லாம் முற்றிலும் அகல்கிறவரையில் நேர்கின்றன. நாக்குச் சுத்தமாகிப் பசி திரும்பியும் வருமானல் உடல் சுத்தமாகி விட்டது என்று நாம் எண்ணலாம்.

பட்டினிக் காலத்தில் தினம் ஒன்றிற்கு ஒரு பவுண்டு வீதம் நிறை குறைந்துவரும். முதலிற் கொழுப்பும் பிறகு சதை நார்களும் குறைகின்றன. உடல் மிகவும் இளைத்து எலும்புக் கூடானல்தான் உண்மையான பட்டினி ஆரம்ப மாகிறது. இக்காலத்தில் நாற்பது ஐம்பது நாட்கள் உப வாசமிருப்பவர்களைப் பற்றிச் சகஜமாகக் கேள்விப்படுகி ரோம். அப்படி உபவாசமிருந்த பலரை நான் நேரில் கண்டு மிருக்கிறேன்.

மற்றொரு ஆச்சரியமான விஷயம். பட்டினியிருத்தல் உடல் பருத்திருப்பதற்கும் இளைத்திருப்பதற்கும் ஒருங்கே மருந்தாகிறது. பூரண உபவாசத்திற்குப்பின் உடல் நியாய மான பளுவுடையதாகவாகிறது. மிகவும் ஸ்தூலசரீர முடையவர்கள் பட்டினிக்குப் பின் ஸ்தூலிக்கமாட்டார் கள். இளைத்துப் போனவர்கள் பட்டினிக்குப்பின் தின மொன்றிற்கு ஒரு பவுண்டு வீதம் ஒரு மாதம் அதிக நிறை பெற்று வருவார்கள். பட்டினி கிடப்பதில் இரண்டு ஆபத் துக்கள் உண்டு; முதலாவது பயம்; இதனை நான் விளை யாட்டுக்குச் சொல்லவில்லை; இவ்விஷயத்தைப் பற்றி நன்றா கப் படித்து, பட்டினியிருப்பது நல்லது என்று நிச்சயமாய்த் தெரிந்துகொண்டாலல்லாமல் ஒருவரும் அக்காரியத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்கக்கூடாது. கூடுமானல் ஏற்கனவே இத னில் அநுபவப்பட்ட ஒருவரை அருகில் வைத்துக்கொள் வதும் நல்லதே.

பட்டினியிருப்பவனைச் சுற்றிப் பயங்கொள்ளிகாளன அத்தைகளும், பாட்டிகளும் சூழ்ந்துகொண்டு 'ஐயோ! உடலிளைத்ததே! செத்தவன் போலக்காண்கிருனே! அவன் நாடி ஓய்ந்து விட்டதே! இன்றிரவு நிச்சயம் அவன் மூச்சு நின்றுவிடும்!' என்று கூறிக் கொண்டிருத்தல் கூடவே கூடாது. காலிபோர்னியாவிலிருக்கும்போது நான் ஒருமுறை மூன்று நாட்கள் உபவாசமிருந்தேன். மூன்றும் நாள் நான் ஏறக்குறைய பதினைந்து மைல்கள் நடந்தேன்; அன்று எனக்கு உடம்பு சௌகரியமாகத்தானிருந்தது. அன்று மாலை பத்திரிகைகளில் மெஸ்ஸினு (Messina) பூகம்பத்தைப் பற்றிப் படிக்க நேர்ந்தது; உதவிக் கப்பல்கள் வந்ததும், ஜனங்கள் வெறிபிடித்த காட்டு மிருகங்களைப்போல் ஒருவர் மேல் ஒருவர் முட்டிக்கொண்டும், ஒருவரையொருவர் நசுக்கிக் கொண்டும் தப்பமுயன்றதும் அதில் விளக்கமாகக் கூறப்பட்டன. சிலர் எழுபத்திரண்டு மணிநேரம் அன்ன ஆகாரமில்லாமல் தவித்தனராம். நானும் அப்பொழுது எழுபத்திரண்டு மணிநேரம் உபவாசத்திலிருந்தேன். அவர்கள் பட்டினிகிடப்பதாக நினைத்து வருத்தப்பட்டார்கள்; நான் வேண்டுமென்று அப்படியிருந்தேன். இதுதான் வேற்றுமை.

மற்ருெரு ஆபத்து பட்டினி முடிந்து உணவு எடுத்துக்கொள்ளும் காலம். நீண்ட உபவாசமிருந்து பட்டினியை முறிக்கிறவன் எங்குக் கொடிய பைத்யம் தனக்குப் பிடித்துக்கொள்ளப் போகிறதோ என்று நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒருவர் ஐம்பது நாள் பட்டினியிருந்தார். அது முடிந்தவுடன் அவர் ஒரு டஜன் அத்திப் பழங்களைத் தின்ருர். அஃது குடலில் கோளாறுகளை யுண்டாக்கி அவர் இரத்தத்தை அதிகமாக இழக்கச் செய்தது. இந்த விஷயத்தைப் பற்றி நான் அதிகம் சொல்லக்கூடும்: ஆனல் 'பால்' ஆகாரம் என்னுடைய ஆராய்ச்சியிற் கண்டுபிடிக்கப்பட்டமையால் இதனைப் பற்றி அதிகம் பேசவில்லை. ஒவ்வொரு அரைமணி நேரமும் பால் குடிப்பதால் உண்மையில் பசியென்பதே தோற்றுவதில்லை; மேலும், நம்மை

அறியாமலே மந்திரத்தாலானது போல மிகவும் இளைத்த நிலைமையிலிருந்து நல்ல ஆரோக்கிய நிலைக்கு மாறுகிறோம். ஆனால் பலருக்குப் பாலாகாரம் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளுவதில்லை. இப்படிப்பட்டவர்கள் பட்டினியிருந்து உணவு கொள்ளும்போது இலகுவான ஆகாரங்களை—உதாரணமாகப் பழரசத்தையாவது; மாமிசக் குழம்பையாவது—இரண்டு மூன்று நாட்களாவது கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் உட்கொள்ள வேண்டும்.

இவ் வுபாவாச சிகிச்சையை அனுஷ்டித்த சிலரின் அனுபவங்களைச் சொல்லி இவ்வரலாற்றை முடிக்கிறேன். இவர்களுள், இரண்டாவதாகக் கூறப்படுபவரைத் தவிர, மற்ற எல்லாரையும் நான் நேரில் அறிவேன். அவர்களின் கதைகளை நான் அவர்கள் வாயினின்றே கேட்டறிந்தேன்.

முதலாவதாக என் மனைவியின் வரலாற்றைக் கூறுகிறேன். அவள் எப்பொழுதுமே பலஹீனமானவள். இளம்பிராயம் முதற்கொண்டு அவளுக்குத் தொண்டையிற் புண்களுண்டு. கடந்த ஐந்து வருஷங்களுள் அவளுக்கு மூன்று பெரிய ரணசிகிச்சைகள் நடந்தன; பலதடவை அவள் மிகக்கொடிய நோய்வாய்ப்பட்டும் அவள் கஷ்டமடைந்தாள். இரண்டு வருஷங்களுக்கு முன்னால் சூலை (appendicitis) வியாதி அவளைக் கொன்றே தீரும்போல நேர்ந்தது. வைத்தியர் சரியானபடி வியாதியைத் தெரிந்து கொள்ள மாட்டாதவரானார்; அபினிசத்தைப் பத்து நாட்களுக்கு அவளுக்குக் கொடுத்து வந்தார். அவள் நிலை மிகவும் கேவலமாகியது. பிழைப்பதே அரிது என்றும் நினைக்கப்பட்டுவிட்டது. ஆனால் மெதுவாக அவள் பிழைத்தெழுந்தாள். அவள் எழுந்து நடமாடப் பலமாதங்களாயின. பட்டினியை அவள் ஆரம்பித்த காலத்தில் அவள் கொடிய வயிற்றுவலி, நிறைக்குறைவு நரம்புவலி இவற்றால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

பட்டினி அவளாலிருக்க முடியுமோவென்று நான் சந்தேகித்தேன். என்னைவிட அவளுக்குத் துன்பம் அதிகம். ஆனால் அவள் பத்துத் தினங்கள் பட்டினியாயிருந்தாள்;

அவள் நாக்குத் திடீரென்று சுத்தமாயிற்று. அவளுக்குப் பன்னிரண்டு பவுண்டு நிறை குறைந்தது; ஆனால் பதினேழு தினங்களில் இருபத்திரண்டு பவுண்டுகள் நிரம்பின. பிறகு நானும் அவளும்சேர்ந்து ஆறுநாட்கள் பட்டினியிருந்தோம்; அப்பொழுது அவளுக்குக் கஷ்டமே தோன்றவில்லை. என்னோடு அவள் தினந்தோறும் நாலு மைல் தூரம் நடப்பாள். இப்பொழுதோ அவள் ஆரோக்கியத்தின் ஓர் உருவமாயிருக்கிறாள்; அவள் தசைகள் மிகவதிசயமாக வளர்கின்றன.

இரண்டாவது, நல்ல வாழ்க்கையிலிருந்த ஒரு மனிதரைப் பற்றியது. அவர் எப்பொழுதுமே தன் செள்க்கியத்தைப் பற்றிக் கவலை கொண்டதில்லை. அவர் வியாதிகள் காசமும், மஹோதரமும். அவர் மருந்துக் கூடாகவே ஆனார். பல வருஷங்கள் அவரால் படுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அவர் நிறை 220 பவுண்டு இருந்தது; அவர் கால்கள் நீர் நிறைந்த சாக்கு மூட்டைகளாகக் காணப்பட்டன; அவற்றினின்று நீர் வடிந்தவண்ணமாகவே யிருக்கும். அவருடைய மூத்திரப்பைகள் வேலை செய்ய மறுத்தன; வைத்தியர்கள் வேண்டிய மட்டும் மருந்தை அவர் குடலிற் செலுத்திப் பார்த்துக் கைவிட்டு விட்டார்கள். அவர் சகோதரர் ஒரு நாள் அவரை இராப் போஜனம் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாதென்று தடுத்துவிட்டார்; அன்றிரவு அவர் பிழைத்தார். அவர் ஏழுநாள் பட்டினியிருந்து, பிறகு நாலு வாரம் சொற்ப உணவு உண்டுவந்தார். இப்பொழுது அவர் விறகு உடைக்கிறார்; கெண்டக்கி (Kentucky) யில் தம் வயலில் வைக்கோல் போர் குவிக்கின்றார். இவ்வரலாறு அவர் தம்பியால் எனக்குச் சொல்லப்பட்டது.

மூன்றாவது மனிதர் ஒரு வைத்தியர். மாணவராயிருந்தபோதே அவர் தேக சுகம் அழியலாயிற்று. இப்பொழுது அவருக்கு வயது இருபத்துநான்கு. பிறந்தது முதல் அவருக்கு நூரஸ்தேனிய (Neurasthania). ஒன்றன்பின்னொன்றாக இரண்டு முறை அப்பெண்டிஸ்டிஸ் (Appendicitis)ஆல் அவர் கஷ்டப்பட்டார். இரண்டாவது அப்

பெண்டிஸ்டிஸ் (Appendicitis) க்குப் பிறகு அவர் ஐந்து நாள் பட்டினியிருந்தார். மறுமுறை ஆறுநாள் பட்டினியிருந்தார். இப்பொழுது முன்னை யிருந்ததைவிட முப்பத்தைந்து பவுண்டுகள் நிறை அதிகமாயிருக்கிறார்; இப்பொழுது நன்றாக விளையாடுகிறார். 26 நிமிஷம் 15 செகண்டுகளில் ஐந்துமைல் ஓடுகிறார்; ஏழு நாளில் ஐந்நூறு மைல் சவாரி செய்தார்.

நாலாவதாக, அதிகவேலையாலும், தொல்லையாலும் மிகுந்த நரம்புத் தளர்ச்சிப்பெற்ற ஒருஸ்திரீ; அவர் முதுகெலும்புகள் மெல்லியனவாயின. அவர் இடுப்பெலும்புகள் முக்காலங்குலம் மேலே நீட்டிக்கொண்டிருந்தன; இரண்டு குச்சிகளை வைத்துக்கொண்டு ஊர்ந்துக்கொண்டிருந்தார். அவர் முதலில் பத்து நாளும் பிறகு எட்டுநாளும் பட்டினி கிடந்தார். ஆறுவாரம் பாலாகாரம் செய்துவந்தார். சென்ற எட்டு அல்லது பத்து வாரமாக அவரைத் தினந்தோறும் நான் காண்கிறேன்; அவளைவிட அதிகமான நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள ஸ்திரீயை நான் கண்டதேயில்லை.

ஐந்தாவது ஓரிளைஞன் ரயில் விபத்தொன்றில் காயம் பட்டான். ஒரு மார்வெலும்பு உடைந்து போயிற்று சுவாசப்பையின் மேல்மூடி துவாரமிடப்பட்டது. மார்பில் இன்னும் ஒரு துவாரம் இருக்கிறது. தசைநார்கள்நொறுங்கி விட்டன; இருமல், டைபாய்ட், கபவாதசுரம், பாரிச நோய் இவை ஒவ்வொன்றாக அவனைப் பாதித்தன. அவன் 186 பவுண்டிலிருந்து 119 பவுண்டானான்; அவன் தற்கொலைசெய்து கொள்ளவும் தீர்மானித்துவிட்டான்; ஆறு நாள் அவன் பட்டினியிருந்து, இருபத்தேழு பவுண்டு நிறை கூடப்பெற்று, இப்பொழுது நன்றாக டென்னிஸ் ஆடுகிறான். சமீபத்தில் அவன் பதினொரு நாட்களில் 442 மைல்கள் நடந்தான்.

ஆறாவது மணம்புரிந்துகொண்ட ஒரு மாதினுடையது. அவர் மத்திம வயதினர். நீண்டகாலமாக அவருக்கு வயிற்றுநோய் ஆறு தடவை அவருக்கு எரிச்சலுடன் முடக்குவாதம் வந்து பின்பு அது மார்பு நோயாக

மாறித் தம் கைகால்களின் உபயோகத்தை அவரிழந்தனர். நான்கு முறை அவள் பட்டினி கிடந்தார். நான்கு, எட்டு இருபத்தெட்டு, பதினுன்கு நாட்கள்—இந்தக் கோடை முழுவதும் அவள் விடியும்பொழுது எழுந்து, $4\frac{1}{2}$மைல்கள் நடந்து, பின்பு நீந்தி, காலையாகாரத்திற்கு மீண்டும் திரும்பி வருகிருர். அவர் தேகரோக்கியத்தைப் பற்றி நான் வேறென்ன சொல்லக்கூடும்?

ஏழாவதாக ஒரு மாதக்கோவில் குருவின் வரலாற்றை சொல்லுகிறேன். அவருக்கு ஆயுள் முழுமையும் அஜீர ணம். ஒரு கொடிய வயிற்று நோய்க்குப் பின் அவர் முற்றி லும் முறிந்து போனர். வைத்தியர்கள் அவர் இன்னும் ஐந்து வருஷங்களுக்கு முன் சௌக்கியமடைய மாட்டா ரென்று சொல்லிவிட்டார்கள். அவருடல் மிகவும் இளைத்து விட்டது; தவழ்வதைத் தவிர நடக்க அவரால் ஆகாது; ஆறு குழந்தைகளும் மனைவியுமிருந்தும் அவர் தற்கொலை செய்துக்கொள்ள எண்ணினர். பதினொரு நாள் பட்டினி அவருக்கு முப்பது பவுண்டு நிறையை அதிகமாக்கியது. நான் கண்ட குருக்கள் மார்களுள் அவரைப்போல் இன் றைய தினம் அதிகம் வேலைசெய்கிற, உற்சாகமான, பல வான் குருக்களை நான் கண்டதேயில்லை யென்று நிச்சய மாய்க் கூறுவேன்.

பட்டினி யிருத்தலாகிய இவ் விஷயத்தைக் குறித்து நான் சிரமமெடுத்துக்கொண்டு ஆராய்ந்திருக்கிறேன். அனு பவங்கொண்ட பலரையும் நான் நேரிற்கண்டு பேசியிருக்கி றேன். மேலே சொல்லிய வரலாறுகளைப் போல இன்னும் ஒரு டஜன் வரலாறுகளை நான் குறிக்கக்கூடும். இடமில் லாமையால் அவ்விதம் செய்யவில்லை. ஒருவர் 360 பவுண்டி லிருந்து தன் நிறையை 236 பவுண்டாகக் குறைத்துக் கொண்டதை நானறிவேன். ஒரு சிறு பெண்ணின் முது கெலும்பு Cஇதைப்போல் வளைந்திருந்தது. அவள் உப வாசமிருந்து பின் பழங்களை மாத்திரம் உண்டு சில மாதங்க ளில் வெகுவாகச் சொஸ்தமடைந்தார்: அவ்வெலும்பின் வளைவு இப்பொழுது 4 அங்குலங்களே. அவள் உடல்

நிறம் அவள் நல்ல சுக சாலியாயிருப்பதைக் காட்டுகிறது ; இரண்டு வருஷங்களாக முடங்கிக்கிடந்த அவள் கை கால்கள் இப்பொழுது சுவாதீனத்துக்கு வந்துகொண்டிருக்கின்றன.

இவ்வுபவாசத்தின் பெருமைகளைப் பற்றிநான் சொல்வதெல்லாம் எனக்கு அதனிடமுள்ள அபிமானத்தாலேயே என்று இதனைப்படிப்பவர்கள் ஒருவேளை நினைக்கலாம். ஆனால் நான் சந்தித்த உபவாசிகளில் எல்லோரும் நான் சொல்லுவது போலவே அதைப் பற்றிப் பெருமையாகப் பேசுகிறார்களேயல்லாமல் ஒருவராவது குறைவாகக் கூறவில்லை. ஆனால் க்ஷயரோகக்காரர்கள் உபவாசமிருப்பதால் நிறை குறைகிறார்களென்று ஒரு வைத்தியர் ஒருமுறை சொல்லியிருக்கிறார். அதைத் தவிர உபவாசத்தால் துன்பமடைந்ததாக ஒருவரும் கூறி நான் கேட்டதில்லை.

இன்னும் க்ஷயரோகத்தைத் தவிர்த்து மற்றெந்த வியாதிக்கும் இயற்கையான சிகிச்சை உபவாசமே என்பது என் எண்ணம். வியாதியின் தன்மையை யறிந்தவர்களுக்கு அதுவேதான் சிகிச்சையென்பது நன்றாய் விளங்கும். உபவாசத்தின் மகத்துவம் என்ற சுப சமாசாரம் மக்களின் மனத்திற் பதியுமானால் இக்காலத்தில் வழங்கும் வைத்திய புஸ்தகங்களிற் பெரும்பான்மை குப்பைத் தொட்டியிற் போய்ச்சேரும் என்பதே என் நம்பிக்கை. தங்கள் வரும்படியிலேயே கண்ணாக விருக்கும் வைத்தியர்களுக்கு நான் சொல்வது பிடிக்காதுதான் ; அப்படிப்பட்டவர்களின் கருத்து நோயாளிகளின் சுகத்திலிருப்பதைவிடத் தம் வரவிலேயே ஊன்றி இருக்கும். ஆனால் அப்படிபட்ட கொடிய வைத்தியர்கள் என் கண்ணில் பட்டதில்லை. ஆகையால் நியாய புத்தியுள்ள வைத்திய நிபுணர்களை இச்சிகிச்சையின் அதிசய சக்திகளைப் பற்றிச் சிறிது ஆராய்ந்து பார்க்கவேண்டு மென்று மன்றாடிக் கேட்டுக் கொள்ளுகின்றேன்.

....

மேலே சொல்லப்பட்டவை எழுதி முடிந்தவுடன் மற்றொரு இன்பகரமான அனுபவம் ஆசிரியர் கவனத்துக்கு வந்தது. அவர் இரண்டு வாரம் வீட்டுக்குள்ளேயே இருந்துகொண்டு கடுமையாக உழைக்கவேண்டியவரானார்; அதற்குப்பின் வாரம் முழுமையும் அவர் பல் நோவால் வருந்திப் பல் வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெற்று வந்தார்; அப்பால் இரண்டு பகல்களும் இரவுகளும் அவர் ரயிலில் கழிக்கவேண்டியதாயிற்று. அவருக்கு (grippe) கொடிய வயிற்று நோய் வந்தது. உடனே அவர் உபவாச விரதத்தை எடுத்துக் கொள்ள இரண்டே நாட்களில் அவருக்குள்ள துன்பமெல்லாம் நீங்கியது. அப்படியிருந்தும் 12 நாட்கள் அவர் பட்டினி இருந்தார். இக்காலத்தில் அவர் ஒரு நாடகத்தை எழுத யோசித்து அதில் மூன்றில் இரண்டு பாகம் எழுதி முடித்து விட்டார்; நல்ல சௌக்கியத்துடன் இருக்கும் காலத்திலும் அவரால் அவ்வளவுதான் எழுதமுடியும்.

நியூ யார்க் 'டைம்ஸ்' பத்திரிகைக்கு ஒரு நிருபம்.

ஆர்டர், மே, 31, 1910.

'டைம்ஸ்' பத்திரிகாசிரியருக்கு,
நியூயார்க் நகரம்.

அன்பார்ந்த ஐயா,

'லாங் ஐலந்து' என்ற தீவின் 'கார்டன்ஸிடி' என்ற நகரத்தில் மூன்று மாதர், ஒரு பத்திரிகையில் 'உபவாசம்' என்னும் விஷயத்தைப்பற்றி எழுதப்பட்ட வியாசமொன்றைப் படித்துவிட்டுத் தாமும் உபவாசமிருந்த வரலாற்றைப் பற்றித் தங்கள் பத்திரிகையில் எழுதியிருந்தீர்கள். அதைப் பற்றித் தாங்களெழுதிய தலையங்கத்தில் 'அறிவில்லாத, அயோக்கிய அவசரக்காரரொருவர் எழுதிய வியாசத்தால் இப்பெண்மணிகள் கேடடைந்தார்கள்' என்று குறித்திருந்தீர்கள். அந்த வியாசத்தை எழுதினவன் நானுதலால் தங்கள் சொற்களெல்லாம் என்னைச் சுட்டியே சொல்லப்

பட்டன வென்றெண்ணுகிறேன். நான் என்னைப்பற்றி ஒன்றும் சொல்ல விரும்பாவிடினும் என்னால் நூதனமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு விஷயத்தைப பற்றிச் சில சொல்ல விரும்புகிறேன். அப்படிச் சொல்லுகையில் தாங்கள் எழுதினதை மறுக்கவும் வேண்டியவனாகிறேன்.

... ...

நான் உபவாசம் இருந்தகாலத்தில் என்னுடன் நூற்றுக்கணக்கான ஜனங்கள் முப்பது நாற்பது நாட்கள் உபவாசமிருந்தார்கள். அக்காலம் முழுமையும் பிறரால் பார்க்கப்பட்டவனாயிருந்தேனேயல்லாமல் நான் தனியாயிருக்கவில்லை. ஒவ்வொருநாளும் என்னை நிறுத்த வைத்தியர்கள் குறிப்பெழுதிவந்தார்கள். அன்றாடம் என் உடம்பில் தோன்றினவற்றை என் நண்பர்களும், வைத்தியர்களும் கவனித்துவந்தனர். இரண்டு வருஷங்களுக்கு முன்னால் எடுத்த என் போட்டோ ஒன்றையும் உபவாசத்திற்குப் பின் போட்டோ ஒன்றையும் என் கட்டுரையுடன் நான் பிரசுரித்திருந்ததை நீங்கள் பார்த்திருக்கக்கூடும். அவ்விரண்டையும் பார்ப்பவர்களுக்கு நான் சொல்வதன் உண்மை புலப்படும். அந்தக் கட்டுரையை இங்கிலாந்து தேசத்துப் பிரபல மாதப் பத்திரிகைகளுளொன்றான், "காண்டெம்பரி ரிவியூவில்" பெயர்த்துப் பதிப்பித்தார்கள். அப்பத்திரிகையில் இவ்வுபவாசத்தை அனுபவித்த ஆறுபெயர்களின் அனுபவங்களும் குறிக்கப்பட்டிருந்தன. அவ்வாறு பெயர்களையும் நான் நேரில் அறிவேன்; அவர்களுடைய கடிதங்களும் என் வசமிருக்கின்றன.

நான் சொல்வனவற்றுள் பல உங்களுக்குப் பிடிக்காமலிருக்கலாம்; ஆனால் மனிதரின் சரீர சௌக்கியத்தைப்பற்றிப் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு நல்ல விஷயத்தை, கண்டுபிடித்தவன் நானென்ற ஒரு தோஷத்தினாலே மட்டும் அலக்ஷியமாயும் கண் மூடித்தனமாகவும் தாங்கள் தாக்கலாமா? மனிதர்களைப் பற்றி நினைக்காமல் விஷயத்தை ஆலோசித்து அதன் உண்மைகளை ஆலோசிக்க வேண்டுமெனத் தங்களை வேண்டிக்கொள்கிறேன். என் பார்வையின்

கிழோ அல்லது என் விருப்பப்படியோ உபவாசமிருந்த ஒரு டஜன் பெயர்கள் வேண்டுமானுல் கொடுக்கிறேன்; உங்கள் பத்திரிகைப் பிரதிநிதிகள் அவர்களைக் கண்டு நேரில் விசாரித்துக் கொள்ளட்டும். அல்லாமலும் தங்களால் சுட்டிக் காட்டப்பட்டவர்களும் என்னுல் கெட்டுப்போன வர்களுமான மூன்று பேர்களில் ஒருவரிடமிருந்து வந்த கடிதத்தையும் இதனுடன் அனுப்பியிருக்கிறேன். அதனை யும் பெயரையும் பிரசுரிக்க அனுமதி பெற்ருலல்லாமல் அப்பெயரை விட்டுவிட்டு—பிரசுரிக்க வேண்டிக் கொள்ளு கிறேன்.

இங்ஙனம்,
தங்கள் உண்மையுள்ள,
அப்டன் ஸிங்ளேர்.

இந்தக் கடிதத்தை டைம்ஸ் பத்திரிகை பிரசுரிக்க வில்லை. இம்மாதிரி பிறர் எழுதிய புகார்க் கடிதங்களும் அஃது இடங்கொடுக்கவில்லை. அப்படிச் செய்தற்குக் காரணம் பெருமையோ, பயமோ, என்பதை இதனைப் படிக் கிறவர்கள் அறிந்து கொள்வார்கள். அப் பத்திரிகையில் குறித்த 'ஜோல்டன் ஸிடி' மாதர்களின் அனுபவத்தை 'உலகம்' என்ற நியூ யார்க் மற்ருெரு பத்திரிகை 1910இல் மேமீ 17உ அன்று பிரசுரித்ததைக் கீழே காட்டுகின் றேன் :—

அம் மூன்று பெண்களும் நல்ல உற்சாகத்துடன் இருக் கிருர்கள். தினந்தோறும் அவர்கள் நன்ருக விளையாடி வேலை செய்து வருகிருர்கள். அம்மூவர்களுள் ஒருவருன ஸ்ரீமதி ட்ராஸ்க் அம்மை இவ்வுபவாச விஷயமாகத் தமக் குப் பல கடிதங்கள் வருகின்றனவென்றும் அவற்றுள் பல எதிர்பாராத இடங்களிலிருந்து வருவதாகவும் குறிக்கிருர். இன்னும் அவர் சொல்வதாவது :—

"அப்படி எழுதுகிறவர்களெல்லோரும் தாங்களும் இச்சிகிச்சை முறையைப் பின்பற்றினுர்களென்றும் அவர் களுள் ஒருவரேனும் அம்முறையால் நன்மை யடையாமலி ருக்கவில்லை யென்றும் எழுதுகிருர்கள்.

"நியூ யார்க்கிலிருந்து ஒரு ஸ்திரி தன் கணவன் சூலைவாயுவினால் கஷ்டப்பட்டானென்றும், அவன் 19 நாட்கள் உபவாசமிருந்தானென்றும், அக்காலமெல்லாம் அவன் தன் வேலையைச் செய்துகொண்டிருந்தானென்றும் முடிவில் சௌக்கியமும் அடைந்தானென்றும் எழுதுகின்றாள்.

"போஸ்டனில் ஒரு வைத்தியர் ஆகாரவிஷயங்களைப் பற்றி நன்றாக ஆராய்ந்திருந்தார். அவர் நாங்கள் உபவாசத்திற்குப்பின் பாலாகாரம் செய்தல் கூடாதென்று சொன்னார். இன்னும் சிலரும் இவ்வாமே சொன்னார்கள். ஆனால் எங்கள் அனுபவத்தால் நாங்கள் அனுபவிக்கும் முறையில் பிழையில்லையென்று கண்டுகொண்டோம்."

"நான் இந்த உபவாசத்தை எடுத்துக்கொண்டதால் நன்மையே அடைந்தேன்; நாங்கள் எல்லோரும் நன்மையடைந்தோம்."

உபவாசத்தைப் பற்றிய சில குறிப்புகள்.

'பூரண ஆரோக்கியம்' என்ற என் கட்டுரை சம்பந்தமாக, உபவாசமிருந்தவர்களிடமிருந்தும், இருக்க விரும்பினவர்களிடமிருந்தும், இன்னும் அதிகம் விஷயங்களைத் தெரிவிக்கவேண்டுமென்று ஏறக்குறைய அறுநூறு அல்லது எண்ணூறு கடிதங்கள் வந்தன. அவற்றிலிருந்து நான் இவ்விஷயத்தில் சில முக்கியமான அம்சங்களைப் பற்றி விளக்கமாக எழுத வேண்டுமென்று உணர்ந்தேன்.

உபவாசம் எத்தனை நாள் இருக்கலாம்; அதை முடிக்கும் காலத்தை எவ்வாறு உணரலாம்? என்பன முதற் கேள்விகள். நானே 'முழு' உபவாசம் இருந்ததில்லை; ஆகையால் அப்படி யிருக்குமாறு பிறரைச் சொல்ல நான் துணியமாட்டேன். இரண்டு முறை, தடவை ஒன்றுக்குப் பன்னிரண்டு நாட்கள் வீதம் நான் பட்டினியிருந்திருக்கிறேன். அவ்விரண்டு தடவைகளிலும் என் உடல் பலஹீனப் பட்டபடியாலும், எனக்கு வீட்டுக்குள்ளேயே இருக்க முடியாமல் வெளியில் வேலை இருந்தபடியாலும் விரதத்தை முடித்துக் கொண்டு விட்டேன். இரண்டு தடவைகளிலும் எனக்குப் பசி தோன்றவில்லை; ஆனால் உபவாசம் முடித்த பின் பசி சீக்கிரம் வந்தது. பர்னர் மக்பாடனும் அவர் வைத்தியர்கள் சிலரும் ஏறக்குறைய இப் பன்னிரண்டு தின உபவாசத்தாலே நல்ல பலனைத் தந்ததாக கூறுகின்றார்கள். வயிற்றுநோய், தலைவலி, மலச் சிக்கல், ஜலதோஷம் போன்ற சாதாரண வியாதிகளுக்கு இதைவிட நீண்ட உபவாசம் வேண்டுவதில்லை. சர்வாங்க சோபம் Brights disease, கட்டி Cirhiosis of the liver, கீல்வாயு Rheumatism, புற்றுநோய் கிரந்தி Cancer, போன்ற கொடிய வியாதிகளுடையவர்கள் அதிக காலம் உபவாசமிருக்கலாம்.

ஆனால் ஒருவர் உபவாசத்தை ஆரம்பித்து, அதனால் அவருக்குத் தொந்தரவு ஒன்றுமில்லாவிட்டால் அதனைக் கொஞ்சம் நீட்டிக்கொள்வது நல்லதே; ஆனால் நாற்பது ஐம்பது நாளென்று குறித்துக் கொண்டு உபவாசமிருக்க

ஆரம்பிப்பது மிகவும் தவறு. உபவாசம் ஒரு விளையாட்டல்ல. வேடிக்கைக்காக இருக்கத்தக்கது அஃது அன்று. உடம்பில் நோயில்லாதவர்கள் உபவாசம் இருப்பதை நான் விரும்பவில்லை. அடிக்கடி உபவாசமிருப்பதையும் அதை ஒரு வழக்கமாகக் கொள்வதையும் நான் விரும்பவில்லை. ஒருவன் மழைக்காலத்தில் ஒழுகாமலிருக்கும்படி தன் கூரையைச் சீர்பார்க்காமல் மழைபெய்தவுடன் வீட்டை விட்டு வெளியிற்போய் வசிப்பவனைப் போன்றவனே அடிக்கடி உபவாசமிருக்கிறவன். அடிக்கடி நீங்கள் பட்டினியிருக்க வேண்டி வருகிறதென்றால் நீங்கள் உங்கள் ஆகாரத்தில் ஜாக்கிரதையற்றவர்களென்பதை அது குறிக்கிறது. பலர் தாங்கள் பட்டினியிருக்க விரும்புவதாக எழுதினார்கள். அவர்களுக்கெல்லாம் நான் கொடுத்த விடை ஆகாரத்தில் ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டுமென்பதே. ஒழுங்கான ஆகாரம் பண்ணிவந்தால் பட்டினியிருக்கவேண்டிய அவசியம் நேராது.

முழுப்பட்டினியாயிருப்பதை விட மிகக் கொஞ்சமாகச் சில நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் போதுமா வென்றும் உபவாசம் இரண்டு மூன்று நாட்கள் இருந்தால் போதாதா வென்றும் பலர் என்னைக் கேட்கிறார்கள். இரண்டு மூன்று நாள் உபவாசமிருப்பதென்பது கஷ்டமானது. அப்பொழுதுதான் பசியின் கொடுமை அதிகம். பிறகு பசியே தோன்றாது. அக்கொடுமையையெல்லாம் பொறுத்திருந்து அது நீங்கும் காலத்தில் சாப்பிடாமல் கஷ்டப்பட்டதற்குப் பலனில்லை. கொஞ்சமாகச் சாப்பிடுவதைப் பற்றியும் என் அனுபவத்தைக் கூறுவேன். பழத்தை மாத்திரம் சாப்பிட்டுச் சில நாள் இருக்கப்பார்த்தேன். கொஞ்சம் சாப்பிடுவதால் என் பசி அதிகமே ஆயிற்று. முடிவில் அளவுக்கு மிஞ்சிச் சாப்பிடுகிறவனானேன். அதைப் பற்றி நான் வருத்தப்பட்டுக் காரியமில்லை என் சுபாவம் அது. மேலும் பழத்தை மாத்திரம் சாப்பிட்டு வந்ததில் எனக்குக் களைப்பு அதிகமே ஏற்பட்டது. முழுப்பட்டினியில் எனக்கு இவ்வளவு களை தோன்றவில்லை.

உபவாசகாலத்தில் ஜலம் நிரம்பச் சாப்பிடவேண்டும். ஓரே தடவையில் நிரம்பச் சாப்பிட்டுவிடக்கூடாது. நான் மணிக்கு மணி ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் சாப்பிடுவேன் : சில சமயங்களில் அரைமணிக்கொருதரம்கூட அப்படிச் செய் வேன். சாப்பாட்டு நேரங்களில் நிரம்பத் தண்ணீரைக் குடித்துவிடுவது நல்லது. வெந்நீரானாலும் நல்லது. சாதாரணமாகச் சாப்பாட்டுக்குமுன் வெந்நீர் குடிப்பது நல்லதென்று டாக்டர் ஸாலிஸ்பரியின் அபிப்பிராயம்

உபவாசகாலத்தில் தினந்தோறும் நீராடவேண்டும். வெந்நீரும் பிறகு குளிர்ந்த ஷவர்பாத்தும் (Showerbath) நல்லவை. சிறிது எனிமா (enema)வும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் சுமார் ஒரு பைன்ட் அளவு போதுமானது. உபவாசகாலத்தில் பலருக்கு மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது என்று எழுதுகிறார்கள். கழிவதற்குக் குடலில் பொருளில்லை யென்பதை அவர்கள் உணர்வ தில்லை.

பலர் உபவாசத்தை முடிப்பது எப்படி என்று கேட் கிறார்கள். இப்படிக் கேட்பதற்குக் காரணம் முடிக்குங் காலம் ஆபத்தானது என்று முன்நான் எச்சரிக்கை செய் திருப்பதேயாகும் என்று எண்ணுகிறேன். பாலாகாரம் எப் படிச் செய்வதென்றும் கேள்விகள் கேட்கிறார்கள். பாலா காரத்தை நான் ஒரு முறைதான் பரீக்ஷை செய்திருக்கி றேன். அதாவது நான் முதன் முதலாக 12 நாள் உபவாச மிருந்தேன். இரண்டாவது முறையில் அஃது எனக்குச் சரியாய் வரவில்லை. அதற்குக் காரணம் நான் உபவாசம் முடிந்தவுடன் ஆரஞ்சு இரசத்தை ஒருவாரம் குடித்து விட்டு இரண்டாவது வாரந்தான் பாலாகாரத்தை ஆரம் பித்தேன். அப்படிச் செய்தது என் கோளாறுகளுக்குக் காரணமாகலாம். குறுகின 2, 3, நாட்கள் உபவாசத்திற்குப் பின்னும் பாலைக் குடிக்க முயற்சித்தபோதும் அது உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை, ஆதலால் என் அனுபவத்திலிருந்து நான் தெரிந்து கொள்வதென்னவென்றால் நாம்புகளெல்

லாம் முற்றிலும் வாடிப்போனாலல்லாமல் பால் எனக்குச் சரிப்பட்டு வருவதில்லை யென்பதே.

உபவாச முடிவில் குடல் மிகவும் சோர்ந்திருக்கும்; அக்காலத்தில் நாம் சிறிது அஜாக்கிரதையாயிருந்தாலும் அது கெட்டுபோகும். குடலைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் முழுமையும் சக்தியற்றனவாயிருக்கின்றன. ஆகையால் இலகுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய உணவுகளையே அப்பொழுது உண்ணவேண்டும். எனிமாவும் கொடுத்துவரவேண்டும். தசைகள் தாமாக வேலை செய்யவாரம்பித்துவிடுமானால் பிறகு இவ்வளவு ஜாக்கிரதை வேண்டாம். இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு ஆரஞ்சு அல்லது திராக்ஷை ரசத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக்கொண்டு, பிறகு மெது வாகப் பால் சாப்பிட ஆரம்பிப்பது நலம். முதலில் அரை கிளாஸ் சூடான பால் குடிக்கவேண்டும். அப்பால் உடம் புக்கு ஒத்துக்கொள்ளாவிட்டால், கஞ்சி, வறுத்த அரிசி மா, முதலியவற்றுடன் பாலைக்கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கலந்து சாப்பிடலாம்.

எந்த வியாதிகளுக்கு உபவாசமிருத்தல் நலம் என்று என்னை ஜனங்கள் கேட்கிறார்கள். க்ஷயம் (Tuberculous) ஒன்றுக்கு மாத்திரம் இச்சிகிச்சை பயன்படவில்லை. மற் றெந்த வியாதிக்கும் இதனைக்கையாளலாம். டாக்டர் ஹாஸ் ஸார்ட் க்ஷயத்தில் கூட உபவாசம் நன்மையை யுண்டாக் கிற்று என்றெழுதுகிறார். ஆனால் மிஸ்டர் மாக்பாட்டன் க்ஷயரோகிகள் உபவாசமிருத்தலால் தம் நிறை குறைந்து விடுகிறார்களென்று கூறுகிறார். இந்தப் புத்தகத்தின் அநு பந்தத்தில் ஒருவித சிகிச்சை கூறப்பட்டிருக்கிறது.

வயிறு, குடல் இவைபற்றிய வியாதிகளுக்குப் பட்டி னியிருத்தல் வெகு நல்ல சிகிச்சையே, ஏனென்றால் ஜீர ணமாகாத வஸ்துக்களால் புளிப்பேறி இவ்வியாதிகள் உண் டாகின்றன. இரண்டாவதாக இரத்தத்தில் கெட்ட ஆகா ரங்களால் உண்டாகும் விஷங்கள் காரணமாக உண்டாகும் நோய்களுக்கு இச்சிகிச்சை உபயோகமுள்ளது; தலைவலி, சூலைக் கட்டு, லிவர், கிட்னி இவற்றின் கோளாறுகள்,

சர்மவியாதிகள்— இவைகளெல்லாம் இத்தகைய விஷத்தாலானவையே. இரத்த ஓட்டம் பலவீனப்பட்டு, வெளியிலிருந்துவரும் கிருமிகளால் உண்டாகும் ஜுரம், தொத்துவியாதிகள் ஜலதோஷம் முதலியவற்றிற்கும் இது நல்லது. இப்படிப்பட்ட வியாதிகளில் வியாதியஸ்தர்களுக்கு இயற்கையாக உணவு வேண்டியிராது. அதனோடு லங்கணமும் போட்டால் அதுவே பரம ஔஷதமாகிறது. இக் காலங்களில் அத்தைகளும் பாட்டிகளும் வியாதியஸ்தருக்கு ஆகாரத்தைப் போட்டு அவர்களின் நோய்களைப் பெருக்குகிறார்கள். என் மனைவி தணிந்தஜுரத்துடன் சிலநாட்கள் வைத்தியசாலையிலிருக்க நேர்ந்தது. தினந்தோறும் அவளுக்கு மூன்று முறை ஆகாரம் கொடுப்பார்கள். வைத்தியர் அருகில் நின்றுகொண்டு சாப்பிடும்படிக் கட்டாயப்படுத்துவார் "சாப்பிடாவிட்டால், இறந்துவிடுவாய்" என்று அவர் பல முறையும் சொல்ல நான் கேட்டிருக்கிறேன்.

மிஸ்டர் ஆர்தர் பிரஸ்பேன் என்ற ஒரு நண்பர் நான் உபவாசமிருப்பதைக் கேட்டு அப்படிச் செய்வது தப்பானது என்று எனக்கு எழுதினர். அவருடன் நான் நீண்ட கடிதப் போக்கு வரவு செய்தேன்; முடிவில் அவர், 'நீ சொல்வதில் உண்மையிருக்குமெனத் தோன்றுகிறது; நாய்கள் கூட உடம்பு சரியாயில்லாவிட்டால் பட்டினி கிடக்கின்றன என்று எழுதினர். நாய்களைப் போல மனிதர்களும் புத்திசாலிகளாயிருந்தால் நல்லதாகுமே என்று நான் பதிலெழுதினேன்.

சில நாட்களுக்கு முன் ஒருவன் நாய் வைத்தியத்தில் கெட்டிக்காரனான விதத்தைப் பற்றி ஒரு கதை படிக்கநேர்ந்தது. பணக்காரச் சீமாட்டிகள் தங்கள் வீட்டில் அளவுக்கு மிஞ்சித் தின்று அல்லற்படும் நாய்களை அவனிடம் சிகிச்சைக்கு கொண்டுவருவார்களாம். அவன் அவற்றை ஒரு அறையில் தனியாய் வைத்துப் பூட்டி, ஒரு தொட்டியில் தண்ணீரும், ரொட்டித் தின்டொன்றும், மாமிசத்துண்

டொன்றும் பழஞ் செருப்பொன்றும் அங்கே வைப்பானும் சில நாட்கழித்துப் பார்த்தால் நாய்கள் சௌக்கியமடைந்து நல்ல ஆகாரம் எங்கே கிடைக்கும் என்று அலையத் தொடங்கும். அக்காலத்தில் நாய் ரொட்டி, மாமிசம் இவற்றை முடித்துவிட்டுச் செருப்பைக் கடித்து உண்ணத் தொடங்குமாம். நாய் நன்கு சொஸ்தமடைந்ததென்று பிறகு சொந்தக்காரர்களுக்கு அவன் எழுதிவிடுவானும்.

பலர் தாங்கள் வியாதி நன்ருய் முற்றிப்போனபிறகு கடைசிக் சிகிச்சையாக உபவாசத்தை அனுஷ்டிக்க விரும்பி எனக்கு எழுதுவர். அதுவரையில் அவர்களுடைய வைத்தியர்கள் என் சிகிச்சையை முற்றிலும் மூடத்தனம் என்று சொல்லி வந்தனர். இப்பொழுதோ அவர்கள் பலம் முழுமையும் இழந்து நம்பிக்கையிழந்தவர்களாய்; 'நாங்கள் உபவாசமிருக்க விரும்புகிரும் ; அதற்கு உடல் வலுவு இல்லையே ; என்ன செய்வோம், என்றெழுதுகிருர்கள். உபவாசம் இருக்க உடல் வலி வேண்டுமென்பதில்லை. வியாதியால் உடம்பு மெலிந்திருப்பதே உபவாசமிருக்கவேண்டுமென்பதற்கு ஒரு அவசியகாரணமாகிறது. உண்ணும் உணவை ஜரிப்பிக்க உடலுக்கு வலுவில்லாமலிருக்கும் போது உண்ணுமலிருப்பது நல்லதல்லவா ? இந்த நிலைமையில் ஒருவர் உபவாசமிருப்பதால் ஒருக்காலும் பலவீனமடையமாட்டார். உள்ளே வைத்து அடைக்கிற வேண்டா ஆகாரங்களை ஜரிப்பிக்க முயலும் முயற்சியால் உடல் இன்னும் இளைப்பு அடைகிறதேயன்றி வேறில்லை. அந்தச் சிரமம் குறையுமானல் இளைப்புக் காரணம் குறையுமல்லவா ? உண்மையில் என் அனுபவத்தால் நான் கண்டது எவருக்கு உபவாசம் மிக அவசியமானதோ அவர்களுக்கு அவ்வுபவாசத்தால் சிறிதும் துன்பம் உண்டாவதில்லை யென்பதே. வலுவற்ற குடலுக்கு உபவாசம் கொடுத்தால் 'நல்லவேளையாய் இந்த இளைப்பாறுதல் கிடைத்ததே' என்று அவை எண்ணி இருக்கும.

வியாதிகளுக்கெல்லாம் இயற்கையான சிகிச்சை உபவாசமே : இதற்கு விதி விலக்கும் இல்லை. உடல் சிறிது

அசௌகரியமானல் உபவாசமிருகங்கள்; மறு நாள் வரையில் காத்திருக்கவேண்டாம்; 'பலம் அதிகம் வரவிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ளுவோம்;' என்றிருக்கவேண்டாம். இன்னும் சிலர் 'நாங்கள் கூலி வேலை செய்கிறோம்; லீவு கிடைப்பது துர்லபமாயிருக்கிறதே நாங்கள் எப்படி உபவாசமிருப்போம்?' என்று கேட்கிறார்கள். பலர்க்கு அவர்களிலும் எழுத்து வேலைக்காரர்களுக்கு இது சாத்தியமாகலாம் நான் முதன் முதல் உபவாசமிருந்தபோது எனக்குக் களைப்பாகத்தானிருந்தது; ஆனால் இரண்டாம் உபவாசத்தின் போதெல்லாம் எனக்குக் களைப்புத் தோன்றவில்லை. ஒரு ஸ்திரீ 8 நாட்கள் உபவாசமிருந்தாள்; அக்காலமெல்லாம் அவள் தம் வீட்டு வேலையைப் பார்த்துக்கொண்டு தானிருந்தாள்; பத்துப் பன்னிரண்டு நாட்கள் உபவாசமிருந்த இரு ஸ்திரீகளும் தாங்கள் வேலை செய்வதில் கஷ்டப்பட வில்லையென்று எனக்கு எழுதியிருக்கிறார்கள். ஓரிளம்பெண் முப்பத்திரண்டு நாட்கள் உபவாசமிருந்தாள்; அக்காலமெல்லாம் அவள் வேலை செய்துக் கொண்டே யிருந்தாள்; கடைசி தினம் இவள் இருபது மைல் நடந்தாள்! இவள் வரலாறு நான் கண்டதொன்றே.

உபவாசமும் வைத்தியர்களும்

வைத்தியர்கள் தாம் இவ்வுபவாசத்தைக் கண்டு குற்றங் கூறுகிறார்கள். வியாதியஸ்தர்களிற் பலர் தாங்கள் வைத்தியர்கள் பட்டினியிருத்தல் கூடாதென்று சொல்வதாக எழுதுகிறார்கள். இந்நாட்டில் (அமெரிக்காவில், ஒரு லக்ஷத்து நாற்பதாயிரம் வைத்தியர்களிருக்கிறார்கள்.) அவர்களெல்லோரும் வியாதிகளைப் போக்குவதில் கவலை கொண்டவர்களென்றே நம்புகிறேன். என்னுடைய அனுபவங்களை நானே கையொப்பமிட்டு எழுதிப் பல அத்தாக்ஷிகளையும் காட்டுங்காலத்தில் அவர்கள் சிறிது இவ்விஷயத்தில் தம் மனதைச் செலுத்தக் கூடுமென்று எண்ணினேன்.

எனக்குக் கிடைத்த ஏறக்குறைய எண்ணூறு கடிதங்களில் இரண்டே வைத்தியர்களிடமிருந்து கிடைத்தவை.

நூற்றுக்கணக்கான பத்திரிகைகள் இவ்விஷயத்தைப்பற்றி எழுதியிருக்க ஒரு வைத்தியப் பத்திரிகையாவது இதனைப் பிரஸ்தாபிக்கவில்லை. ஆனால் ஆர்கன்ஸாஸ் நகரத்திலுள்ள ஒரு வைத்தியர் மட்டும் கட்டுரையின் சில ஆயிரம் பிரதி தமக்கு வேண்டுமென்றும் அவற்றைத் தம் நோயாளிகளிடம் கொடுக்க விரும்புவதாகவும் எழுதி யிருக்கிறார். லக்ஷத்து நாற்பதினாயிரம் பேர்களில் ஒருவர் மனந்தான் இவ்வுண்மைக்குத் திறந்தது!

இவ்விஷயம் வைத்தியர்கள் மனத்துக்குச் சிறிதும் பிடிக்காது என்பதை நான் அறிகிறேன். அவர்களின் உதவியைப் பெற நமக்கு உரிமையுமில்லை; அவர்கள் உதவவும் மாட்டார்கள். ஏனென்றால் உபவாசம் வைத்தியத் தொழிலையே கொல்ல முன் வந்ததல்லவா? தன்னை நாகரிக உலகத்திலிருந்து அப்புறப்படுத்தும் ஒரு முயற்சியை ஒருவன் சிலாகிப்பானோ? "தேகப்பயிற்சி" என்ற பத்திரிகையில் ஏழெட்டு வருஷங்களில் நான் வைத்தியர்களுக்கும், மருந்துகளுக்கும் மாத்திரம் கொடுத்த தொகை 15000 டாலர்களிருக்கும் என்று குறிப்பிட்டிருந்தேன். சென்ற வருஷம் உபவாச சிகிச்சையை நான் கையாண்டது முதல் ஒரு காசும் நான் அவர்களுக்குக் கொடுக்கவில்லை. இந்தச் சிகிச்சையின் சூக்ஷமத்தை யறிந்த ஒவ்வொருவரும் இதன் உண்மையை யறிந்திருப்பர். உபவாசத்தின் பெருமையை அனுபவித்தறிந்த ஒருவர் "கடந்த பத்து வருஷங்களுக்குள் மருந்துகளுக்காக மட்டும் நான் ஐந்நூறு டாலர்களுக்கதிகம் செலவழித்தேன்; உங்கள் முறையைக் கையாள எனக்குச் செலவானது 30 செண்டுகளே; அம்முப்பது செண்டுகளால் நான் பெற்ற சௌக்கியம் ஐந்நூறு டாலர்களால் கிடைத்ததைப்போல கோடிப்பங்கு அதிகமானது" என்று எழுதுகிறார்.

கொஞ்ச நாட்களுக்கு முன்னால் நியூயார்க் பத்திரிகைகளொன்றில் வைத்தியர்களின் வருமானம் இக்காலத்தில் மிகவும் குறைந்து விட்டதென்று எழுதப்பட்டிருந்தது. பத்து வருஷங்களுக்கு முன்னாலிருந்ததிற் பாதி

தான் இப்பொழுது வருமானம் வருகிறதாம். இக்குலை மைக்குக் காரணம் வியாதிகளைப் போக்குவதற்கும், வியாதி வராமல் தடுத்துக்கொள்வதற்கும் ஜனங்கள் இயற்கையான வழிகளைக் கற்றுக்கொண்டதுதான் காரணம் என்று நான் எண்ணுகிறேன். சிறிது நாட்களுக்கு முன் ஒரு சிறிய கலா சாலையில் இருக்கும் ஒரு பேராசிரியருடன் பேசிக்கொண்டிருந்தேன். அக் கலாசாலையில் படிக்கும் மாணவிகளுக்காக ஒரு வைத்தியரிருந்தாராம். அப்பெண்களெல்லாம் உபவாச சிகிச்சை கையாளத் தொடங்கின பின் அவ் வைத்தியருக்குத் தொழில் முற்றிலும் கெட்டுப்போய்விட்டதென்று அவ்வாசிரியர் கூறினர். இதேமாதரி ஒரு சிறிய பட்டணத்தில் நான் என் சிகிச்சையின் தத்துவத்தைப் போதித்திருந்தேன். அவ்வூர் வைத்தியரின் நோயாளிகளில் ஆறேழு பேர்களுக்கு—அவரிடம் 10, 12 வருஷங்களாக மருந்தும் மாத்திரையும் பெற்றுவந்தனர்—நான் முற்றிலும் சொஸ்தப்படுத்த அவர் வேலை குறைந்தது ; அப்பொழுது அவரிடம் நான் கண்ட மாறுதல் எனக்கு வியப்பைத் தந்தது.

உபவாசத்தைப் பற்றிய சில தமாஷுகள்.

இந்தக் கட்டுரையை எழுதுங் காலத்தில் என் முதல் கட்டுரையை எழுதி ஆறு மாதங்களாயின. இன்னும் எனக்கு இவ்வுபவாச விஷயமாகக் கடிதங்கள் வந்துகொண் டேயிருக்கின்றன; தினம் அரை டஜனுக்குக் குறைவில்லை. நான் குடியிருக்கும் கூடாரம் 'உபவாச கடித' பெட்டி களால் நிரப்பப்பட்டுக் குடியிருக்க இடமில்லாமற் போகி றது. எனக்கு வரும் தந்திகளை, டெலிபோன் மூலமாக வாங்கும் என் குமாஸ்தா வியாதியஸ்தர்களின் பாஷை களையும், அவர்கள் சொல்லும் வியாதிக் குறிகளையும் தெரிந்து கொள்ளுவதில் மிக நிபுணராகி விட்டார். உபவாசத்தை ஆரம்பித்து விட்டு எப்படி நிறுத்துவது என்பதைக் கேட்பவர்களே இவர்களிற் பெரும்பாலர். ஸ்பெயின், இந்தியா, அர்ஜெண்டினு போன்ற பல வேறு தேசங்களின்றும் கடிதங்கள் வந்து கொண்டிருப்ப தால், தபால் ஸ்டாம்புகளைச்சேகரிப்பது என்ற முயற்சியை நான் கொள்ளக்கூடுமானுல் எவ்வளவோ ஸ்டாம்புகளைச் சேர்த்திருக்கக்கூடும். என் அருகிலிருந்து கொண்டு உபவாசமிருக்க விரும்புகிறவர்கள் அதிகமாயிருப்பதால் ஒரு சுகவாச சாலை (Sanitorium) வைத்துக் கொள்ளக் கூட வேண்டியதாக வரும்போல் தோன்றியது ஒரு ஸ்திரீ யானைக்கால் வைத்தியத்திற்காக ஐரோப்பாக் கண்டத்தி லுள்ள எல்லா நிபுணர்களையும் கேட்டாகி விட்டதென்றும் அதனை நான் எடுத்துக் கொள்வதானுல் எவ்வளவு அதற் குத் கொடுக்கவேண்டுமென்றும் கேட்கிறுள்.

இந்தக் கடிதங்களில் காணப்படும் தமாஷுகளைப் பற் றியும் வேண்டியவரையில் எழுதலாம். உபவாசகாலத்தில் தண்ணீர் சாப்பிடலாமாவென்று மிகவும் நீண்ட கடிதம் ஒன்றை ஒருவர் எழுதிக் கேட்கிறுர். அது வந்த வுடன் அவரிடமிருந்தே மற்றொரு கடிதம் வந்தது. அத னில் தாம் என் கட்டுரையை மறுமுறையும் படித்ததாகவும் வேண்டிய மட்டும் தண்ணீர் சாப்பிடலாமென்று அதனில்

எழுதியிருப்பதை முதலில் படிக்காமையால் கேள்விகேட்க நேர்ந்ததென்றும் எழுதப்பட்டிருந்தது. ஒரு மனிதர் நான் சொல்லுவதை உண்மையாகத்தான் சொல்லுகிறேனா என்று கேட்டு ஒரு கடிதம் எழுதுகிறார். அவர் கொஞ்சம் விதைகளையும் பழங்களையும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு உபவாசமிருக்கலாமா வென்று வினவுகிறார். ஒரு வைத்தியருடன்—நல்ல கியாதிபெற்றவர்—பேசிக்கொண்டிருந்தபோது மூன்று நான்கு நாட்களுக்குமேல் ஒருவரும் பட்டினி கிடக்கவே முடியாதென்று சாதித்தார்; உபவாசமிருந்து சௌக்கியமாயிருக்கிற நூறு பெயர்களையும் அவர்களின் விலாசங்களையும் கூறின போதும் அவருக்குச் சரி என்று படவில்லை. அதே வைத்தியர் 2000 வருஷங்களுக்கு முன்னே, ஆத்மாவின் பரிசுத்த நிலைக்கு 'உபவாசமும் ஜபமும்' அவசியம் என்று சொன்ன மதத்தைக் கடைபிடித்து வருகிறார்; கிறிஸ்து காட்டில் 40 நாள் உபவாசம் செய்த வரலாற்றைக் கோயில் பிரசங்கம் செய்யப்படும்போது அதனை வெகு பக்திச் சிரத்தையுடன் அவர் கேட்கிறார். நூற்றுக்கணக்கான உபவாசிகள் 20, 30 நாட்கள் உபவாசமிருந்து வருகிற சுக வைத்திய சாலைகள் நிரம்பவிருக்கிற அதே நாட்டில்தான் அவரிருக்கிறார். இவ்வளவு இருந்தும் 3, 4 நாட்களுக்கு மேல் உபவாசமிருத்தலென்பது முடியவே முடியாத காரியம் என்ற கொள்கையினின்று அவரால் மாற முடியவில்லை.

இதைப் படிக்கிறவர்களுக்கும் இப்படிப்பட்ட சந்தேகம் வரவேண்டாமென்று கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். ஒரு வருஷத்துக்கு முன் நான் ஐம்பது நாள் உபவாசமிருந்து முடித்த ஒருவரைக் கண்டேன். நான் சில நாட்கள் அவரிடமிருந்து பெசி வந்தேன். உண்மையாகவே அவர் உபவாசமிருந்தார். அம்மைத் தழும்பு எப்படிக் கண்ணுக்கு தெரியுமோ அதைப்போலவே உபவாசத்தின் அடையாளங்களும் கண்ணுக்கு நன்ருய்த் தெரியும். உபவாசமிருக்கிறேனென்று பொய் சொல்லி ஏய்ப்பது இலகுவல்ல. அதன் குறிகளையறிந்தவர்கள் ஒரு நொடியில் பொய்யைப் பொய்யென்று கண்டு கொள்வார்கள். நான் சிறுபையனுயிருந்தபோது

டாக்டர் டான்னர் (Dr. Tanner) என்பவர் நியூயார்க்கில் நாற்பது நாள் உபவாசமிருந்தார். அப்பொழுது என் வீட்டார்கள் அதைப் பற்றி ஏளனமாய்ப் பேசிவந்தது எனக்கு நன்றாய் நினைவிலிருக்கிறது. "ஒருவரும் பார்க்காத சமயத்தில் அவர் ஏதேனும் சாப்பிட்டுவிடுகிறார்" என்று நாங்கள் பேசிக்கொள்வது வழக்கம்.

அப்படியானால் உடலின் நிறை அப்படியேயிருக்குமே; நூற்றைம்பது பவுண்டு நிறையுள்ள ஒருவன் திடீரென்று ஒழுங்காகத் தினம் ஒன்றுக்கு 1 பவுண்டு வீதம் குறைந்து வருவது எப்படி? இதுவும் வேஷமா?

இம்மாதிரியெல்லாம் வெளியிலிருந்து பார்ப்பவர்களுக்குத் தோன்றுவது சகஜமே. உபவாசமிருப்பவர்களுக்கு உண்ணவேண்டுமென்ற ஆசை வெகு அதிகமாயிருக்குமென்றும் ஒருவருக்கும் தெரியாமல் உண்ண விரும்புவார்களென்றும் சிலர் கூறுகிறார்கள். இதுவும் உண்மையன்று. உபவாசிகளிற் பலருக்குக் சோற்றில் ஆசையேயிருப்பதில்லை. சில பண்டிகை நாட்களுக்கு முன் ஒரு ஸ்திரீ உபவாசமாரம்பித்தாள். பண்டிகைகள் கழிந்த பிறகு அவ்விரதத்தை முடித்தாள். இடையே எத்தனையோ பண்டங்களை அவள் கையாலேயே செய்து வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கெல்லாம் கொடுத்தாளேயன்றித் தான் சிறிதளவும் தின்ன ஆசைப்படவில்லை. சமையலின் ருசி பார்த்து சொல்ல அயலாளொருத்தியை யழைத்துப் பார்க்கச் சொன்னாளேயன்றி அவள் தின்று பார்க்கவில்லை. நானே ஒரு முறை பன்னிரண்டு நாட்கள் உபவாசமிருந்தபோது தினம் ஒன்றிக்கு மூன்று முறை என் குழந்தைக்கு உணவளிப்பேன். சோற்றைக் கண்டு நான் உண்ணவேண்டுமென்று விரும்பினதில்லை.

நான் முதற் கட்டுரை எழுதுங்காலத்தில் என் காதில் விழுந்த உபவாசங்களுள் நீண்டது 78 நாள் உபவாச மிருந்த ஒரு வரலாறு. அதனை ரிச்சர்ட் பாஸல் என்பவர் உடைத்துவிட்டார். பாஸல் ஒரு ஹோட்டல் வைத்திருந்தார். அங்

குச் செய்யப்படும் தின்பண்டங்களில் பக்ஷபாதம் காட்டா மல் எல்லாவற்றினிடமும் அன்பாயிருந்து அவர் உடல் 385 பவுண்டு நிறையாகும் வரையில் வளர்ந்துவிட்டார்; பாட் டில் க்ரீக் (Battle Creek) என்ற மாகாணத்தில் ஒரு மாச உபவாசமிருந்தார். இடையிடையே சுறுசுறுப்பாகத் தேகப் பயிற்சியும் செய்து வந்தார்; 130 பவுண்டு நிறைகுறைந்தது. அவர் என்றும் அணியும் சட்டைகளையே அணிந்துகொண்டு உடல் இளைத்தபின்பும் வெளியில் வருவதைக் கண் டோர்க்குப் பெருவியப்பே உண்டாயிற்று. ஆனால் ஹோட் டல் திரும்பவும் நுழைந்தவுடன் பழைய வாசனை தொடர அவர் மறுபடியும் பருக்கலானார். இம்முறை அவர் பிடிவாத மாகத் தம் பருமனைக் குறைக்க தீர்மானித்தார். அவர் சிகாகோ (Chicago) சென்று மக்பார்டனிடமிருந்து 90 நாள் உண்ணுவிரதமிருந்தனர். இது புதியதொரு ரிகார்டே. ஆனால் குடல் அவரது பருத்த சரீரத்தையே தின்று கொண்டிருந்தபடியால் அதனை உபவாசம் என்ன லாமோ என்பதுதான் சந்தேகம்.

ஆகாரத்தைக் கண்ணாலேயே காணாமல் மூன்று மாதம் போக்குவதென்பது ஆச்சர்யமே! அக்காலத்தில் வயிறும் ஜீரணக் கருவிகளும் தம் தொழிலை முற்றிலும் மறந்திருக் கும். உபவாச சிகிச்சையில் ஒரே கஷ்டம், பசி தீரும்போது அதிகப் பசியுண்டாகிறபடியாலும், குடல் பலவீனமாயிருக் கிறபடியாலும், அப்பொழுது வெகுஜாக்கிரதையுடன் உணவு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பசிக்கிறதே என்று நிறையச் சாப்பிட்டுவிட்டால், உடல் முழுமையும், 'டாக்ஸின்' என் னும் விஷமேறி உபவாசத்தாலுண்டான நன்மைகளனைத் தையும் தொலைத்துவிடும். அப்படி யல்லாமல் சிறிது சிறி தாக ஒருவர் சாப்பிட்டுவந்தால், ஜீரணகருவிகளெல்லாம் சீக்கிரம் வலுவடைந்த சில நாட்களில் உடம்பும் நல்ல படியாகும்.

அப்படிப்பட்ட காலங்களில் நமக்கெல்லாம் தெரியு மென்று எல்லாவற்றையும் நாமே செய்து கொள்ளலாகாது யாராவதொருவரை உதவிக்காகச் சமீபத்தில் வைத்துக்

கொள்ளவேண்டும். அவ்வுதவி செய்பவரும் முந்தி உபவாசம் இருந்து அனுபவித்தவராயிருத்தல் வேண்டும். ஏனென்றால் சாதாரண மனிதர்கள் அக்காலத்தில் நல்ல ஆகாரத்தையே கொடுக்க ஆசைப்படுவார்கள். பட்டினியிருக்கும் தன் உறவினர் ஒருவரைப் பார்த்துப் பாட்டியொருத்தி கூக்குரலிட்டு, ஐயோ! என் கண் முன்னே இவன் இறக்கத்தான் போகிறான் என்று கத்தினான். என்னையும் நோக்கி 'நீ இந்த மாதிரி காரியங்களைச் செய்வதற்கு அகப்பட்டுக்கொள்ளத்தான் போகிறாய்' என்று கூறினாள்.

ஒரு சமயம் உபவாச ஆரோக்கியாசிரமம் ஒன்றுக்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கே பல மனிதர்கள் மிகவும் நொந்த உடலுடன் உபவாச மிருந்தனர். உபவாசம் என்பதே எல்லாச் சிகிச்சைகளையும் சோதித்துக் கைவிட்டபிறகு எடுத்துக்கொள்ளும் முறையாயிருப்பதால் ஆரோக்கிய சாலைக்கு வருகிறவர்கள் எல்லோரும் முதலிலேயே மிகவும் இளைத்தவர்கள். உபவாசத்தையும் இளைப்பையும் சேர்த்துப் பார்த்தால் அவர்களை நோக்குவது பரிதாபமாயிருந்தது. சிலர் நடக்கவும் சக்தியற்று வண்டிகளில் வைத்துத் தள்ளப்படவேண்டிய நிலைக்கு வந்தனர். ஆனால் அவர்கள் மனம் அதைரியப்படவில்லை. முகங்கள் அவர்களின் பிடிவாதத்தைக் காட்டின. அவர்கள் சிலர் சிலராக ஒன்று சேர்ந்து தம் அனுபவங்களை ஒருவரோடு ஒருவர் சொல்லிக்கொண்டிருந்தனர். சிலர் நீண்டநாள் உபவாசமிருந்தவர்கள். அவர்களின் வரலாற்றைக் கேட்டால் நமக்கு நம்மைப்பற்றி வெட்கமுண்டாகிறது. சிலர் அப்பொழுதுதான் உபவாசம் ஆரம்பித்திருப்பவர்கள். எல்லோரும் ஒரே கூட்டத்தினராயிருந்து சகோதரபாவங் கொண்டாடிவருவதைப் பார்க்க விநோதமாயிருக்கிறது.

ஆனால் அவர்கள் உபவாசத்தால் படும் கஷ்டங்களை வியாதியால் பட்டகஷ்டங்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் வித்தியாசம் நன்றாய்த் தெரியும் இரண்டு மூன்று நாள் உபவாசத்திலேயே தங்கள் கொடிய துன்பம் அகன்றதை அவர்கள் சொல்லும்போது நமக்கு ஒரு வித உற்சாகம்

உண்டாகிறது. சாப்பாட்டு ராமர்கள் நிறைந்த சத்திரத்தில் தங்குவதைவிட, உபவாச ஆரோக்கிய சாலையில் தங்குவதால் என் மனம் குளிர்ச்சியடைகிறது. முதல் சொன்னவிடத்திலிருப்பவர்கள் தெரிந்து கொள்ளாமலே வியாதியை நிமிஷத்துக்கு நிமிஷம் சம்பாதித்துக்கொள்ளுகிறார்கள் ; பின்பு சொன்ன விடத்திலுள்ளவர்களோ தாம் சுகப்படுவதை நிமிஷத்துக்கு நிமிஷம் உணர்ந்து வருகிறார்கள்.

உபவாசத்தைப் பற்றிய வியாசக்கோவை.

நான் கூறியதைக் கேட்டு உபவாச மிருந்தவர்கள் தங்கள் தங்கள் அனுபவங்களை எழுதி எனக்குத் தெரிவிக்க வேண்டுமென்று சமீபத்தில் கேட்டேன். நல்லவையும் கெட்டவையுமான இரண்டு முடிவுகளையும் எனக்குத் தெரிவிக்கவேண்டு மென்று வற்புறுத்தினேன், நான் கேட்ட கேள்விகளாவன :—

(1) எத்தனை முறை உபவாசமிருந்தீர்கள் ?

(2) ஒவ்வொரு முறையும் எத்தனை நாட்கள்?

(3) என்ன வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டீர்கள் ?

(4) சரியான வைத்தியர் இந்த நோய்களைச் சோதித்தாரா ? அப்படியானால் அவர்களின் பெயர்களையும் விலாசங்களையும் குறிக்க.

(5) உபவாசங்களில் உங்களுக்கு உண்மையாகவே சௌக்கியம் ஏற்பட்டதா? அப்படியானால், எந்த வழியில்?

(6) சௌக்கியம் எத்தனை நாள் நீடித்திருந்தது ?

(7) உங்கள் உடம்பு முழுமையும் சௌக்கியமடைந்துவிட்டதென்று தோன்றுகிறதா ?

(8) உபவாசத்தால் கெடுதல்கள் எவையேனும் ஏற்பட்டனவா ? அப்படியானால் எப்படி ?

(9) உடம்பு சௌக்கியமான பிறகு உங்களை யாராவது வைத்தியர் பரிசோதனை செய்தாரா? அப்படியானால் அவர் பெயரும் விலாசமும் வேண்டும் ?

(10) பிறர் நன்மைக்காக உங்கள் பெயரையும் விலாசத்தையும் நான் பிரசுரிக்கலாமா ?

மொத்தம் உபவாசங்கள் 277. அவை சராசரி 6 நாட்களிருந்தன. 5 நாட்களும் அதிகமும் உபவாசமிருந்தவர் 90 பெயர்கள்; 10 நாட்களும் அதிகமும் 51 பெயர்கள். 30 நாட்களும் அதிகமும இருந்தவர் 6 பெயர்கள். எனக்குப் பதிலளித்த 109 பெயர்களில் 100 பெயர்கள்

நன்மையடைந்ததாக எழுதினார்கள் ; பதினேழுபேர்கள் ஒருபயோகமும் அடையவில்லையாம். 17 பேர்களில் பாதிப் பெயர்கள் தவறுதலாக உபவாசத்தை முறித்துக் கொண்டபடியால் நன்மையடையவில்லை. சாசுவதமான நன்மை பெறாத பெயர்களில் பாதிப் பெயர்கள் சாப் பாட்டில் தப்புச் செய்தவர்களென்று அவர்களே ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள் ; மீதிப் பெயர்களும் அவ்விதத் தப்பைத் தான் செய்திருக்கவேண்டுமென்று அவர்களின் வாக்கு மூலத்திலிருந்து தெரிகிறது. நன்மை பெறாத 17 பேர் களும் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களே உபவாசமிருந்த வர்களென்பதும் குறிக்கத்தக்கது.

சொஸ்தமான வியாதிகளின் ஜாப்தா பின் வரு மாறு :—

மொத்தத்தில் 45 வைத்தியர்களாலேயே இன்ன வியாதி என்று கண்டறிந்து சொல்லப்பட்டது : அஜீ ரணம் 27 : சூலைவாயு 5 : சளி 8 : க்ஷயம் 4 : மலச் சிக்கல் 14 : இரத்த ஓட்டக்குறைவு 3 : தலைவலி 5 : ரத்த சோகைசூலை 3 : Scorfula 1. இருமல் 5 : பிரங்கம் Syphilis 1. குடல் உபத்திரவம் 5 : பலஹீனம் 5 : ஜலதோஷமும் சுரமும் 1. Blood poisoning 1. காலில் ரணம் 1. Neurasthenia 6. Loco motorataxia 1. Sciatica 1. காசம் 2 அதிக மூத்திரம் 1. அபஸ்மாரம் epilepsy 1. Pleurisuy Impaction of bowels 1. படை Eczema 1. மூக்கடைப்பு Catarrah 6. Appendicitis 3. Valumlar disease of the heart 1. தூக்க மின்மை Insomnia 1. Gas poisoning 1. வயிற்றுவலி Grippe 1. புற்றுநோய் Cancer 1.

(1) சில குறிக்கத்தக்க கேஸுகள் பின்வருமாறு :— ஸ்ரீமதி ஹூலு வாலஸ் ஸ்மித். 324. W. வொய்ட் நக் மன்ரோவியா, காலிபோர்னியா. வயது 28. 4 வைத்தியர் களால் சோதிக்கப்பட்டனள். வியாதி (Appendicitis)ம் பர்டோனி டிஸுஸம். உபவாசம் 30 நாள். அவளெழுதி

யது :—“ ஆம் ; உபவாசத்தால் நான் நல்ல பயனைப் பெற்றேன் : சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு இப்பொழுது வயிற்று வலியில்லை. 17-வது வயது முதல் அடைபட்டிருந்த குடல் இப்பொழுது நன்றாகத் திறந்துகொண்டது. நான் நல்ல சௌக்கியம் பெற்றுவிட்டேன். என்னைப் பார்ப்பவர்களும் அப்படியே சொல்லுகிறார்கள்.

(௨) என். வில்லியம் :—கிரந்தி நோய் ; தொண்டையிற் புண் : வைத்தியர்கள் இவர் பிழைக்கமாட்டாரென்று கை விட்டுவிட்டார்கள். 4 நாள் உபவாசத்திற்குப் பின் நோயின் அடையாளங்கள் ஒன்றுமேயில்லை : ஆனால் சில நாட்களுக்குப் பின் வியாதி திரும்பியது. நீண்ட உபவாசம் எடுக்க எண்ணியிருக்கிறார்.

(3) டோராஜார்டன். கான்னர்ஸ்வில்ல :—அஜீரணம் உடற்சோர்வு ; கொடிய நரம்பு வலி. 30 நாள் உபவாசம் அக்காலமெல்லாம் 5 பேரடங்கிய தன் குடும்பத்திற்குத் தானே சமையல் : ஒரு நேரமாவது தான் சாப்பிட விரும்பவில்லை. “பழைய வியாதிகள் என்னை விட்டுப் போயின ; முன்பிருந்ததை விட உடம்பு பலமடைந்திருக்கிறது. உபவாசத்திற்குப்பின் சிறிய குழந்தையைப் போல உற்சாகமாயிருக்கிறேன்.”

(4) சி. எல். க்ளார்க் கிரீன்வில்லா :—நரம்புத் தளர்ச்சி ; அஜீரணம் 9 நாள் உபவாசம். “ஆச்சரியகரமாக நான் சுகமடைந்தேன். உபவாச சிகிச்சையைப் போல உயர்ந்தது ஒன்றுமில்லை. இதைப் பற்றிச் சிறிதேனும் சமுசயமிருந்தால் என்னை வந்து கேட்கட்டும். புதிய சக்தி எனக்கு உண்டாகியிருக்கிறது. யாராவது நோயாளியை நான் கண்டால் ‘ஏழு எட்டு நாளுக்கு அப்பால் மிக உயர்ந்த ஆரோக்கியமிருக்கிறது’ ; என்றும் அழியாத, சாசுவதமான ஆரோக்கியம் ; ஏன் அந்த ஏழெட்டு நாட்களை உபயோகிக்கக்கூடாது என்பேன்.”

(5) டி. எஸ். ஜாக்ஸ். மக்ஸ்ஜான் :—டாக்டர் எம் கான்ஸர் பிளவை (Cancer) என்று கூறினர். 20 நாள்

பூரண உபவாசம் : பிறகு சிறிய சிறிய உபவாசங்கள். வைத்தியர் ரண சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமென்றார். உபவாச சிகிச்சையே எனக்கு நன்மை அளித்து விட்டது. மூன்று வருஷகாலமாய் எனக்கொரு துன்பமும் இல்லை. நான் சௌக்கியமா யிருக்கிறேன்.

(6) கார்டன் ஜீ. ஈவ்ஸ் :—"வயிற்று நோய்," மலச் சிக்கல், நாலுமாதமாய்க் காதடைப்பு, நரம்புவலி முதலியவை. பலதடவை உபவாசமிருந்தேன். ஒரு தடவை 16 நாட்கள். ஒவ்வொரு தடவையிலும் அனுகூலமே அதிக உணவு உண்டால் உடனே நோய் காணப்படும். ஒழுங்கான வைத்தியர்களால் சொஸ்தப்படுத்த முடியவில்லை ; வேண்டுமானால் என் பெயரை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஸ்ரீமதி மேரியா. எல். ஸ்காட். போரிங். ஆரிஸ் :— இவர் கணவர் மலச்சிக்கல், காதடைப்பு இவற்றிற்காக 7 நாள் உபவாசமிருந்தார். தினந்தோறும் எனிமா வைத்தார். முற்றிலும் சௌக்கியம்.

(8) ஸ்ரீமதி. ஏ. வீர்ஸ். டி பூனியக்ஸ் பிர்ங்ஸ் :— வயது 42. அடிக்கடி சளியும் இருமலும் உண்டு : மண்டையிடி : இவை ஆயுள் முழுமையும் உண்டு: காசம், இருமல் இவற்றில் படுத்த படுக்கையானேன். பூரண உபவாசம் இருக்கவில்லை. மண்டையிடி நின்று விட்டது. நல்ல சௌகரியம் பெற்றுவிட்டேன்.

9 ஸ்ரீமதி. மீ. பராம்பள். ஆல்பா. பா.... :—ஒருபவாசம் 30 நாட்களுக்கு, மற்றொன்று 3 நாட்களுக்கு. முதல் தடவை நரம்புத் தளர்ச்சியால் எழுந்து நடக்கமுடியாத தன்மை; இரண்டாந்தடவை அப்பெண்டிஸைட்ஸ். முதல் வியாதிக்கு வைத்தியர் சிகிச்சையும் நடந்தது. இரண்டாவது வியாதியை நானே கண்டுகொண்டேன். பூரண சௌக்கியம்: நரம்பு வியாதி எனக்குப் பிறகு வரவேயில்லை. இரண்டாம் வியாதியும் சௌக்கியம். உபவாசமிருந்து வருஷங்கள் ஐந்து ஆயின.

(10) எம். இ. பீயர்ட். கார்னிங் :—ஸ்காராபுலா நோய் (Scrofula) உபவாசம் 9 நாள். 1908லிருந்து பூரண சௌக்கியம். வயது 47. "5 வருஷத்திற்குமுன் நான் எழுந்திருக்க முடியாதவனுகிவிட்டேன். எனக்கு என்ன வியாதியென்று வைத்தியர்களால் சொல்லக்கூடவில்லை. உபவாசகாலத்தில் நான் ஓய்ந்திராமல் சதா வேலை செய்து கொண்டேயிருந்தேன். களைப்பே தோன்றவில்லை."

(11) ஜோஸப். எல். லூயி : ஹாட்பீல்டு :—முதலில் மூன்று நாளும் பின்பு நான்கு நாளும் உபவாசமிருந்தேன். சென்ற 7 நாளாக எனக்கு இருக்கும் தேக சௌக்கியத்தைப்போல் 7 வருஷங்களில் நான் கண்டதில்லை.

(12) மன்ரூே பார்ன் ; போர்ட் அப் ஸ்பேயின், திரினிடாட் :—ஈரல்குலை உபத்திரவத்திற்காக மூன்றுமுறை ஏழு நாட்கள் உபவாசமிருந்தேன். "மூன்று வைத்தியர்கள் என்னைச் சோதித்ததுண்டு. இப்பொழுது பூரண சௌக்கியம் பெற்றுவிட்டேன்: சொஸ்தமானபிறகும் வைத்தியர்கள் சோதனை செய்தார்கள்: அவர்களும் அப்படியே கூறுகிறுர்கள்.

(13) ஈ. பி. பேயின். வோய்ட் ப்னேய்ன்ஸ் :—இரண்டுபெயர்கள்—கணவனும் மனைவியும்—உபவாசமிருந்ததைக் கூறுகிறுர். வாதசூலை, கிட்னி உபத்திரவம், Iritis என்ற வியாதி இவற்ருல் கணவர் அவஸ்தைப்பட்டார். முதலில் ஐந்து நாட்களும் பிறகு நான்கு நாட்களும் உபவாசமிருந்து நன்ருகச் சௌக்கியமடைந்தார். மனைவிக்குப் பீனசமும் காதடைப்பும். அவளும் முற்றிலும் சௌக்கியம். எவ்வளவு சீதளத்தில் போனுலும் அவளுக்கு இப்பொழுது சளி பிடிப்பதில்லை.

(14) ஸ்ரீமதி. சார்லஸ் எச் வாஸ்ஸேலர் ; நேவார்க் :—நீங்களும், பர்னுர் மாக்பாடனும் க்ஷயரோகத்துக்கு உபவாசம் தக்கதில்லையென்று சொல்வதை நான் ஒப்பமாட்டேன். எனக்கு க்ஷயரோகமென்று டாக்டர் தீர்மானித்துவிட்டார். 19 நாள் பட்டினியிருந்து பூரண சௌக்கிய

மடைந்தேன். எனக்கு ஒரு கஷ்டமுமில்லை. டாக்டர் என்னை மறுபடியும் சோதனை செய்தார். முன் என் நிறை 100 பவுண்டாயிருந்தது; இப்பொழுது 114 பவுண்டாயிற்று. இப்பொழுதிருக்கும் சௌக்கியத்தைப் போல் எனக்கு என்றும் இருந்ததில்லை.

மேலே சொல்லப்பட்ட கேஸ்களிற் சிலவற்றை இந்நூலின் அநுபந்தத்திலும் காட்டியிருக்கிறேன். இவைகளோடு இப்புத்தகத்தில் நான் குறித்திருக்கிற எல்லாக் கேஸ்களையும் சேர்த்தால் மொத்தம் 277 ஆகும். எனக்குக் கிடைத்த கடிதங்கள் பலவிருக்க மேலே சொல்லப்பட்ட சில என் கேள்விகளுக்குச் சரியானபடி விடையளித்த நபர்களிடமிருந்து வந்தவை. சமீபத்தில் வைத்தியப் பத்திரிகையொன்றை நடத்தும் டாக்டர் ஒருவர் இவ் வுபவாச சிகிச்சையைப் பலமாகக் கண்டித்து எழுதினர்: அவர் கூறும் குற்றங்களில் ஒன்று, இச் சிகிச்சையால் சொஸ்தமடைந்தவர்களின் பெயர்களே சொல்லப்படுகின்றனவென்றும் சொஸ்தமாகாதவர்களின் பெயர்கள் கொடுக்கப்படுவதில்லை யென்றும் அவர் புகார் சொல்லுகிறார். அவருக்கு நான் என் கேள்விகளைப் பத்திரிகையில் பிரசுரித்து அப் பத்திரிகையின் மூலம் சொஸ்தமாகாதவர்கள் தம் வரலாற்றைக் கூற இடம் கொடுக்கவேண்டுமென்று எழுதினேன். அதை அவர் மறுத்தார்.

உபவாச காலத்தில் மரணம்.

என் உபவாசக் கட்டுரைகளைப் பற்றிப் பத்திரிகைகளில் பரிகாசமாகப் பல கடிதங்கள் வந்தன. ஒன்று பின்வருமாறு எழுதப்பட்டிருந்தது:—ஒருவர் வயிற்று வலிக்காக 40 நாள் உபவாசமிருந்தார். இப்பொழுது அவருக்கு வயிற்றுவலி போய்விட்டது; ஏனென்றால் அவர் இறந்து விட்டார். இஃது என் மனத்தைத் தைத்தது. இந்தக் கேஸை நான் விசாரிக்கலானேன்; அதன் விபரத்தைப் பக்கத்தில் காண்க. என் சிகிச்சை முறையைப் பின்பற்றியதால் தென் ஆபிரிக்காவில் ஒருவர் இறந்துவிட்டாரென்று 'டெய்லி 'டெலிக்ராப்' பத்திரிகையில் எழுதப்பட்டிருந்த

செய்தியையும் படித்தேன். இம்முறையைப் பின்பற்றி சௌக்கியமடைந்தவர்களின் தொகை எத்தனை ஆயிரமோ அறியேன். ஆனால் இறந்த ஒன்றிரண்டு கேஸுகளைக் கேட்டவுடன் ஜனங்கள் பெருந்திகிலடைகிறார்கள்.

உபவாசத்தால் சாவு உண்டாவதைப்பற்றி நான் இரண்டொரு விஷயங்கள் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

முதலாவது:—நோயாளிகள் பலர் இறந்தே போகிறார்கள். ஒரு சிகிச்சையால், அவர்களுள் யாரேனும் பிழைத்தாரென்றால் அஃது அச் சிகிச்சையைச் சிலாகிப்பதாகும். நோயாளிகள் எல்லோரையும் ஒரு சிகிச்சை காப்பாற்றவில்லையென்றால் அது ஒரு குற்றமாகாது. ஒரு ரண வைத்தியனாவது, குடும்ப வைத்தியனாவது தன் நோயாளியைக் காப்பாற்றவில்லையென்றால், அஃது அவன் குற்றமாகுமா.

இரண்டாவது:—வியாதி நன்றாக முற்றிப்போய் நம்பிக்கையிழந்தவர்கள் இச்சிகிச்சையைக் கடைசியாகக் கையாண்டிருக்கலாம். எல்லாரும் கைவிட்ட நோயாளியைச் சிகிச்சை செய்ய முன்வரும் வைத்தியன் வெற்றி பெற்றால் உண்மையாகவே அவனுக்குப் புகழுண்டு; எல்லாரும் கைவிட்டபிறகு இவனாலும் முடியவில்லையென்றால் இதில் என்ன இகழ்ச்சி. மேலும் என்கட்டுரையைப் படித்து உபவாசமிருந்தவர்களில் எவர் நீண்ட நாட்களாகத் தம் வியாதிக்குள்ளாகாதவர்? எவர் பல வைத்தியர்களிடம் மருந்து சாப்பிடாதவர்? இல்லையென்று ருசுப்பிக்கக் கூடுமானால் நான் எந்தப் பந்தயத்திற்கும் தயார்.

மூன்றாவது:—உபவாசகாலத்தில் ஆகாரமில்லாமையால் ஒருவரும் இறந்து போயிருக்க முடியாது. உபவாசத்தின் முக்கிய லக்ஷணம் முதல் இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு பசியே இல்லாமற்போய்விடுகிறது. பசியில்லாத போது உணவு எதற்காக? இப்படியிருக்க ஆகாரமில்லாமையால் இறந்தார் என்பது எப்படி உண்மையாகும்? எனக்கொரு கதை ஞாபகமிருக்கிறது. ஒரு மாது தன் அறையி

லிருக்கும் எலிக் குஞ்சு தான் தூங்கும்போது எங்கே தன் காதைக் கொண்டுபோய் விடுமோ வென்று பயந்து இரவில் தூங்காமலே யிருந்தாளாம். இக் கதையைப் போலவே இருக்கிறது இக் குற்றமும்.

உபவாச காலத்தில் சோறில்லாமல் சாவது என்பது கிடையவே கிடையாது. பசியில்லாதபோது சோறு எதற்கு? பசியிருக்கிறதோ? சோறு வேண்டுமோ என்று எண்ணுவ தெல்லாம் மனக்கிலியே யன்றி உண்மையல்ல. எனக்கு வந்த கடிதங்களில் நீண்டகாலம் உபவாசமிருந்தும் சுகப் பட்டவர்களின் கடிதங்கள் எவ்வளவு இருக்கின்றன?

மனித உடலில் சாவுக்கு உரிய அமிசங்கள் பல கெட்டியாய் இருக்கின்றன. இவற்றை எந்தச் சிகிச்சையும் மாற்ற முடியாது. ஒருவன் சாவு வரக்கூடிய நிலைக்கு வந்து அதன்மேல் உபவாசத்தை எடுத்துக் கொள்வானுனல் அதனுல் பயன் எப்படி உண்டாகும்? அவ்வாறு சாவு நேருமானுல் பத்திரிகைகள் உடனே உபவாசத்தால்தான் அது நேர்ந்தது என்று தம்பட்டம் அடிக்க ஆரம்பிக் கின்றன. சிட்டில் நகரத்து டாக்டரான பீ. ஹாஸ்ஸார்ட் எழுதிய 'நோய்களின் சிகிச்சைகளுக்காக உபவாசம்' என்ற புத்தகத்தில் உபவாசகாலத்தில் மரணமடைந்த இரண்டு பேர்களைப்பற்றிக் குறித்திருக்கிருர். அவர்களின் பிரே தங்களைச் சோதித்துப் பார்த்ததில் சாவுக்குக் காரணம் உபவாசமன்று என்பது தெளிவாயிற்று. ஒருவன் தெரு வில் ஓடும் ஒரு மோட்டார் வண்டியைப் பின்பற்றி ஓடினுன்; அவனுடைய இரத்தக் குழாய் ஒன்று வெடித்து அவன் இறந்தான். அதனுல் ஒருவரும் தெருவில் ஓடக்கூடாது என்று கூறுவதா? அந்த ஒருவனுடைய இரத்தக் குழாய் அமைப்பு அப்படிப்பட்டது. அதற்கென்ன செய்வது?

உபவாசத்திற்கும் மனத்தின் நிலைமைக்கும் பெருத்த சம்பந்தம் உண்டு. ஒரு ஸ்திரீ சில வியாதிகளுக்காக உபவாசமிருக்க ஆரம்பித்தாள்; அவள் நன்ருக ஸ்தூலித்த வள். அப்படி யிருந்தும் அவள் உற்சாகத்தோடும் உபவாச மிருந்தாள். வீட்டுவேலைகளையும் அவளே செய்துவந்தாள்.

ஆனால் அவள் உபவாசமிருப்பதைக் கேட்ட அவள் கணவன்—தூரதேசத்திலிருந்து அப்பொழுதுதான் வந்தான், அவளைக் கண்டு "என்ன முட்டாள்தனம் பண்ணினாய்?" என்று சொல்லி உப்வாசத்தால் துன்பங்கள் உண்டாகும் என்று அவளைப் பயமுறுத்திவிட்டான். அவள் பயத்தால் நடுநடுங்கி விழுந்துவிட்டாள். அருகில் யாராவது வைத்தியர் இருந்திருந்தால், 'எல்லாம் இந்தக் கொடிய உபவாச போதனையால் விளைந்த அநியாயம்', என்று பறை சாற்றியிருப்பார். நல்லவேளையாக அவள் கணவன் மறுநாள் வெளியே செல்ல, அவள் மறுபடியும் 8 நாள் உபவாசமிருந்து முற்றிலும் சௌக்கியமடைந்தாள். ஒன்று மாத்திரம் நான் உங்களுக்குச் சொல்லுவேன். எப்பொழுதாவது உங்களுக்கு உடம்பு வழக்கப்படியில்லாமல் பல வழிகளில் நோயிருப்பதைக் குறிக்குமானால், நீங்கள் எவ்வளவு பலவீனமாயிருந்தாலும், உங்களை உங்கள் அண்டையிலிருப்பவர்கள் என்னதான் பயமுறுத்தினாலும், பிடிவாதமாய்ப் 'பசி தோன்றினாலல்லாமல் சாப்பிடமாட்டேன், என்று சொல்லிவிடுங்கள்.

உபவாசகாலத்தில் மரணத்தை அடைந்தவர்களுடைய விவரங்களையெல்லாம் நான் கூர்ந்து கவனித்திருக்கிறேன். அவற்றைப் பற்றிக் கிடைத்தமட்டும் விசாரித்திருக்கிறேன். அவற்றினின்றும் நான் சொல்லக் கூடியதொன்றுண்டு. அசட்டுத்தனமாய் உபவாசத்தை முறிப்பதாலும், மனத்தில் பீதிகொண்டு நடுக்கம் பெறுவதாலும் மரணம் நேருகிறதேயல்லாமல் உபவாசத்தால் சாவு நேருவதே இல்லை. ஓர் அம்மாள் உபவாசமிருந்து தான்பட்ட கஷ்டங்களை மிக விரிவாக எழுதியிருக்கிறாள். அவர் ஓர் உத்தியோகத்தில் இருப்பவராம். வேலையில் அவருக்கு மிகுந்த கஷ்டமுண்டு. அதனோடு உபவாசமிருக்கத் தொடங்கினாள். அவர் கைகால்கள் நன்றாய் ஓய்ந்து போயின; நடக்கவும் அவரால் முடியவில்லை. அந்த ஸ்திதியிலும் அவர் வேலைக்குப் போய்க் கொண்டிருந்தார். உபவாசத்தின் 19-ம் நாள் திடீரென்று அவர் தாயார் அவரைக் காணவந்தார். அவர் திடுக்கிட்டு

உடனே ஒரு டாக்டரை அழைத்துவர, அவரும் அந்த ஸ்திரீயைப் பார்த்து "ஐயோ! காரியத்தைக் கெடுத்தாயே! உன்னையார் உபவாசமிருக்கச் செய்தது" என்று கூறினர். தாயாரும் டாக்டரும் சேர்ந்து கொண்டனர். இத்தகைய மன நிலையால் நோயாளியின் துன்பம் மிக அதிகரித்தது. நல்ல வேளையாக இச் சரித்திரம் நடந்து வருஷம் இரண்டாயின. ஆகையால் நான் திட்டலுக்கு அகப்பட்டுக் கொள்ளவில்லை.

உபவாசத்தில் உற்சாகம் கொண்டவர்களின் மன நிலை எப்படியிருக்கிறதென்று காட்ட மற்றொரு கடிதத்தை இங்குக் குறிக்கிறேன் :—" எனக்கும் என் மனைவிக்கும் வயது 72 ஆகிறது. நான் பிறந்தது முதலே நோயாளி. 12 வருஷங்களுக்குமுன் நாங்கள் இருவரும் சிறிது உபாதி ஏற்பட்டாலும் 3 முதல் 11 நாள் வரையில் உபவாசமிருக்கத் தொடங்கினோம். ஆனால் எங்களுக்கு 40 வருஷமாய் இருந்த வியாதிகள் போகும் வழியே காணவில்லை. 2 வருஷங்களுக்குமுன் என் மனைவி 'செத்தாலும் சாகிறேன்' என்று பிடிவாதமாக ஒரு நீண்ட உபவாசமிருக்கத் தீர்மானித்தாள். நானும் என் வயிற்று நோய்க்கு நீண்ட உபவாசமேயிருப்பது நல்லதென்று நானும் தீர்மானித்தேன். எனக்குப் பயமே தோன்றவில்லை. ஆகவே நாங்கள் சுத்த நீரும், காற்றையும் தவிர வேறொரு ஆகாரத்தையும் எடுத்துக் கொள்ளாமல் உபவாசமிருக்க ஆரம்பித்தோம். இரவும் பகலும் திறந்த வெளியிலேயே நாங்கள் காலம் கழித்தோம். தினந்தோறும் எனிமா எடுத்துக்கொண்டோம். ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளித்தோம். என் குடலில் பல வருஷங்களாக அழுக்கு அடைந்து கிடந்தது. உபவாச நாட்களில் முதல் இருபத்தைந்து நாட்களில் என் குடலிலிருந்து கிளம்பிய நாற்றம் சொல்ல முடியாது.

"இருபத்தெட்டு நாள் உபவாசத்துக்குப் பின் எனக்குப் பசிதோன்றியது. சிறிது திராக்ஷை ரசத்தைப் பருகிப் பாரணை செய்தேன். அடுத்தநாள் டொமாடோரசம் பிறகு கறிகாய்கள் இவற்றைச் சேர்த்துக்கொண்டேன். என் மனை

விக்கு 31 நாள் பசி உண்டாயிற்று. என்னைப்போலவே அவளும் பாரணை பண்ணினுள்.

"இந்த உபவாசமிருந்து வருஷங்கள் இரண்டாயின. என் மனைவியின் வியாதி மறுபடியும் வரவேயில்லை. சுத்தமான குடலாய் ஏற்படக்கூடிய சகல சுகத்தையும் நான் அனுபவித்து வருகிறேன். உபவாசங் கழிந்தவுடன் டாக்டர் எஸ்....எங்களைப்பரிசோதித்தார் எங்கள் நரம்புகளும், இரத்தக் குழாய்களும் வெகு நன்ருக வேலை செய்து வருவதாக அவர் கூறினர்.

உபவாசமும் மனமும்.

உபவாசத்தால் உடலுக்கு அனுகூலமுண்டு என்பதையே இதுவரையில் நான் சொல்லிக்கொண்டுவந்திருக்கிறேன். ஆத்ம சம்பந்தமான உபயோகமும் உபவாசத்துக்கு உண்டு என்று இனிச் சொல்ல விரும்புகிறேன். ஒருவர் தம் ஆத்மசக்தியை அதிகப் படுத்திக் கொள்வதற்காக 40 நாள் உபவாசமிருந்தாரென்று என்னிடம் சொன்னர். இப்படி நான் சொல்வதைக் கேட்டு நீங்கள் நகைக்க வேண்டாம். நான் சம்பந்தப்பட்டவரையில் எனக்கு ஆத்மாவைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கே நேரமில்லை. என் சொற்ப சாப்பாடும, தினம் குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளியும், டென்னிஸ் ஆட்டமும் எனக்கு வேண்டியவரையில் ஆறுதலையளிக்கின்றன. ஆனல் என் நண்பரொருவர்—ஒரு ஸ்திரி—ஆத்ம சம்பந்தமான விசாரணை அடிக்கடி செய்கிறவர்—சொல்லுவதாவது, ஒருவர் உபவாசமிருந்தால் அவரின் ஆத்ம சம்பந்தமான உணர்ச்சிகள் நல்ல சுறுசுறுப்பை யடைகின்றன என்றும், அக்காலத்தில் பல இனிய காரியங்களைச் செய்வது சுலபமாயிருக்குமென்றும் அவர் சொல்லுகிருர். அவருடைய பெரிய வியாதியாவது பெருந்தீனி; அதற்காக அவர் 8 நாள் உபவாசமிருந்தார். ஒவ்வொரு நாளும் அவர் படுக்கப் போகுமுன் 'உணவில் அடக்கம் வேண்டும்' என்று மனதில் உறுதி பண்ணிக்கொண்டு தூங்கப்போவார். முடிவில் உபவாசம் முடிந்தவுடன் அவருக்குப் பெருந்தீனியில் வெறுப்பு வந்துவிட்டது.

இம்மாதிரி பலவான்களைப் பற்றி யோகிகளதும் முனிவர்களுடையவும் சரித்திரங்களிற் பலவற்றைப் படிக்கலாம். நாமெல்லோரும் குரங்குகளாக மரங்களில் தாவிக்கொண்டிருந்த அப் பூர்வகாலத்திலே அந்த ரிஷிகள் உபவாசமிருந்து தவம் புரிந்துகொண்டிருந்தனர். ஆனால் ஓர் உபவாசம் மிகக் கெடுதலைச் செய்துவிட்டது. அதைப்பற்றியும் நான் சொல்ல விரும்புகிறேன். நான் உபவாசமிருந்துகொண்டே நாவலொன்றினை எழுதினேன் என்று முன்பே சொன்னேனல்லவா? அந்த நாவல் முடிந்தவுடன், உபவாசமிருக்கும்போதே மற்றொரு பெரிய நாவலை எழுதத் தொடங்கினேன். உபவாசத்தில் சாப்பாட்டு நேரமும், ஜீரணிக்கும் நேரமும் மிச்சமாகிறபடியால் அந்தக் காலத்தில் சீக்கிரமாக எழுதி முடித்துவிடலாமென்றெண்ணினேன். ஆகவே நான் நாளொன்றிற்குப் பதினாறு மணிநேரம் வேலை செய்ய ஆரம்பித்தேன். சில தினங்களில் ஒரே அடியாக 6 மணி உட்கார்ந்திருப்பேன். இரண்டு நாட்கள் கழிந்தவுடன் பசி தொடங்கியது. ஆனால் 'பசி கிடக்கட்டும்' என்று அதைக் கவனியாமல் என் வேலையைக் கவனித்தேன் முடிவில் ஒரு பெரிய பொதிக் கடிதங்களும் எழுதிக் குவிந்தன. ஆனால் என் உடம்பில் 25 பவுண்டு நிறை குறைந்தது. சிறிது சூடான பாலைக் கொடுத்தாலும் ஜரிக்க முடியாத நிலைக்குக் குடல் வந்து சேர்ந்தது. இந்த வரலாற்றையும் இதனைப் படிப்பவர்கள் கவனிக்கட்டும். உபவாசகாலத்தில் அதிகமாக மூளை வேலை செய்வது நியாயமன்று. அப்பொழுது உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் நடமாடிக்கொண்டோ படுத்துக் கொண்டோ இருந்து, கதைப் புத்தகங்களைப் படித்துக் கொண்டு உடம்பை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டுமேயன்றி கொடிய ஆத்மப் பயிற்சிகளை யெல்லாம் செய்து நரம்புகளுக்குஆயாசத்தைக்கொடுப்பதுநல்லதன்று.

உபவாசத்தைப் பற்றிய பெரிய விஷயம் என்னவென்றால் அது புதியதொரு சுக திட்டத்தை உடலுக்கு அளிக்கிறது என்பதே. இதுவரையில் எப்படியோ காலந்தள்ளிக் கொண்டுவந்த ஒருவன், உபவாசத்துக்குப் பிறகு தனக்குள்ள அபாரமான சக்திகளைத் தெரிந்து கொள்ளுகிறான்.

அதைத் தெரிந்து கொண்டால் குடலை மாத்திரம் நாம் சரியாக வைத்துக்கொண்டால் எவ்வளவு பெரிய காரியங்களைச் சாதிக்கலாம் என்ற உணர்ச்சி நமக்கு உண்டாகும். அவ்வுணர்ச்சி நம் வாழ்க்கையிலே பல மாறுபாடுகளைச் செய்யும். புகையிலை, கள் முதலிய வற்றை நாம் அறவே ஒழிப்போம்; ஒரே அடைப்பில் அடைத்துக்கிடக்கும் வாழ்க்கையை மறப்போம்; தோன்றினபடியெல்லாம் தின்னும் ஆசையை அழிப்போம்.

இரண்டு வருஷங்களுக்கு முன் நானும் என்மனைவியும் ஒரு ஆரோக்கியசாலை (Sanatorium) க்குச் சென்றிருந்தோம். அங்கே ஓர் இளமகள் இரத்தம் சுண்டிப்போய் பல வீனமாய் ஓய்ந்துகிடந்தாள். அவளை 5, 6, தினங்கள் உபவாசம் இருக்கும்படியாய் நாங்கள் தூண்டினேம். பிறகு அவள் சிறுகச் சிறுகப் பாலுணவு எடுத்துக்கொண்டாள். சில நாட்களில் பரம சௌக்கியமடைந்து தன் ஊரான வர்ஜினியாவுக்குப் புது உடலோடும், புது சுகத்தோடும் குதித்துக்கொண்டு ஓடிவிட்டாள். அவள் ஊர் சென்றதும் இச் சிகிச்சையை தன் குடும்பத்தார் எல்லாரிடமும் நண்பர்கள் எல்லாரிடமும் பிரயோகிக்க ஒவ்வொருவரும் சுகமடைந்தார்கள். அவள் என் மனைவிக்கு எழுதிய ஒரு கடிதத்தில் அவள் நன்றியறிதலை வெகுவாய்க் காட்டி உபவாசத்திற்கு மிஞ்சிய சிகிச்சையில்லையென்று சாதித்தாள். அக்கடிதத்தைப் பெயர்களை விட்டு விட்டு நான் பகிரங்கப்படுத்த அனுமதியும் பெற்றிருக்கிறேன். அக்கடிதத்தினல் உபவாசிகள் அனுபவிக்கவேண்டிய துன்பங்கள் நன்ருகத் தெரியவருகின்றன. அக்கடிதத்தின் சுருக்கம் பின்வருமாறு:

“என் தகப்பனுருக்குக் கொடிய வயிற்று நோய்; என் தாய்க்கோ அஜீரணம். இருவருக்கும் உபவாசசிகிச்சையைச் செய்வதற்காக மிஸ்டர் ஐ வரவழைத்தேன். என் மூத்த அண்ணு, மதனி, அவர்கள் குழந்தை எல்லோரும் வியாதிப் பிண்டங்களே. அப்பா, அம்மா, மதனி, குழந்தை எல்லோரும் உபவாசம் இருக்கத் தொடங்கினுர்கள். ஆனல் உபவாச முறைகளைச் சரியாகக் கையாளாமையால் பல கஷ்டங்கள் நேர்ந்துவிட்டன. ஊரிலுள்ள வைத்தியர்களும்

பிறரும் வீட்டில் கூடிக்கொண்டு என்னை வாயில் வந்த மட்டும் திட்டினார்கள். என் தகப்பனார் தன் குடியை நிறுத்தமாட்டேனென்றார். மற்றவரும் ஒவ்வொரு விதமான அபத்தியம் செய்தனர். எல்லோரும் வாயிலெடுக்க ஆரம்பித்தனர். அப்பொழுது நான் ஒண்டிக்கார நிலை. எவ்வளவு பரிதபிக்கத்தக்கது என்றெண்ணிப் பாருங்கள்.

உபவாசம் முடிந்ததும் பாலாகாரம் எடுத்துக்கொள்ள அவர்கள் ஆரம்பித்தனர். நானே பால் கொடுக்கவேண்டிய தாயிற்று. இல்லாவிட்டால் அவர்கள் உண்பதில்லை. ஆனால் சீக்கிரத்தில் என் தாயார் தன் பழைய வழக்கங்களைப் பின் பற்றத் தொடங்கினார். பழையபடி அளவுகடந்த விருந்து கள் நடந்தன. ஒவ்வொருவராக வீட்டில் எல்லோரும் அவளுடன் கூடிக்கொண்டனர். ஆகார விஷயத்தில் நிதானம் வேண்டுமென்று நான் போதித்துப் போதித்துப் போதும் என்றாயிற்று. ஆனால் கடைசியில் நானே வென்றேன். எல்லோரையும் மிதபோஜனம் செய்யுமாறு செய்து விட்டேன். இப்பொழுது குடும்பத்தில் ஒருவருக்கும் ஒரு நோயுமில்லை. ஆனால் என் அம்மா மட்டும் தன் நாக்கை அடக்கமுடியாதவளாய்த் தவிக்கிறாள். அவளுக்கு நோய் மறுபடியும் வருவதில் ஆச்சரியமில்லை.

இவ்வுபவாச விரதத்தை அனுஷ்டிக்கச் செய்வதில் பெருத்த கஷ்டங்களிருக்கின்றன. என்னைப் பூர்வம் மணக்க விரும்பியவர் ஒருவர் இருந்தார். அவர் மற்றொருத்தியை மணந்து கொண்டார். அவ்விருவரும் நோய்வாய்ப்பட்டனர். இருவருக்கும் உபவாசசிகிச்சையை நான் பிரேரேபித்தேன். அந்த ஸ்திரீ ஒழுங்காக உபவாசமிருந்தாள். அவனோ 8 நாள் உபவாசமிருந்து திடீரெனச் சாப்பிட ஆரம்பித்து விட்டான். உடனே கோளாறுகள் வந்தன. டாக்டர்களையும் நர்ஸுகளையும் கூப்பிட்டனர். பெரிய அமர்க்களமாயிற்று. 'என்னை வஞ்சகி யென்றும் பழிகாரி யென்றும் திட்டாதவர்கள் பாக்கியில்லை. ஆனால் பயனொன்றுமில்லை. பிறகு அவன் என் சொற்கேட்டு உபவாசக்கிரமத்தை ஒழுங்காய் அனுஷ்டித்து வந்து பூரண சௌஸ்தமடைந்தான்."

உபவாசத்துக்குப்பின் ஆகாரம்.*

பலர், சரியான ஆகாரம் எது என்று கேட்டுக் கடிதங்கள் எழுதுகிறுர்கள். நாம் இன்னும் உணவு முறைகளைப் பற்றி ஒரு முடிவுக்கும் வரவில்லை. இது நல்லதா அது நல்லதா என்று சோதனை செய்யும் நிலையில்தான் நாம் இப்பொழுது இருந்து வருகிறோம். நான் சில ருசிகரமான உணவு ஆராய்ச்சிகள் செய்திருக்கிறேன். பழம் மாத்திரம் தின்று ஒரு வாரமிருந்தேன்; கோதுமையை மட்டும் ஒரு வாரம் சாப்பிட்டு வந்தேன். பாலைத்தவிர வேறொன்றையும் எடுத்துக்கொள்ளாமல் மூன்று வாரங்கள் கழித்தேன். மாட்டிறைச்சிக் கண்டத்தையே தின்று சில நாட் கழித்தேன். வேகவைக்காத பொருள்களையே ஒரு வருஷகாலம் தின்றேன்; மூன்று வருஷங்கள் மரக்கறிகளையே உண்டு வந்தேன்: சென்றஇரண்டு மாதங்களாய் இறைச்சித்துண்டு, கோதுமைரொய், காய்ந்த திராக்ஷை, புதிய பழங்கள் இவைகளையே தின்று வருகிறேன். இப் புத்தகம் வெளியே வருங்காலத்தில் புளித்த பாலும் திராக்ஷைப் பழமும் தின்பேனென்று எண்ணுகிறேன்—அவை மிகவும் நல்லவை என்று ஒருவர் சொன்னுர்; அதையும் சோதிக்கலாமென்றெண்ணியிருக்கிறேன்.

இம்மாதிரி நான் அடிக்கடி உணவை மாற்றிவருகிறதை அறிந்த நண்பர்கள் எனக்கு ஸ்திர புத்தியில்லையென்று என்னைக் குறை கூறுகிறுர்கள். ஆனுல் நான் முக்கியமான ஒரு விஷயத்தில் ஆராய்ச்சி பண்ணிக்கொண்டிருக்கிறேனென்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. எவ்வளவு வேலை செய்தாலும் எனக்குக் களைப்பைத் தராத ஆகாரம் ஒன்றைக் கண்டுபிடிக்க நான் முயன்று வருகிறேன். இம்மாதிரி ஆராய்ச்சிகளில் எனக்குப் பயமில்லை; ஏனெனில் ஏதேனும் பிசகு உண்டாகுமானுல் உபவாசம் இருக்கவே இருக்கிறது.

* இந்த அத்தியாயம் அமெரிக்கரின் தன்மைகளை ஆராய்ந்து அதற்கொப்ப எழுதப்பட்டது என்பதை வாசகர்கள் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நாம் சாதாரணமாக உபயோகிக்கும் ஆகாரங்களிற் பல மிகவும் கெட்டவை. கள், சாராயம் கலந்த உணவுப் பொருள்கள் ; கரும்புச் சர்க்கரை கலந்தவை ; ரொட்டி, பணியாரம் போன்ற வெள்ளை மாப்பண்டங்கள் ; எண்ணெய் நெய் முதலியவை விட்டு வறுக்கப்பட்ட பண்டங்கள் ; இவைகளெல்லாம் வியாதியஸ்தர்களால் விலக்கப்படவேண்டுமென்பதை நான் கண்டு பிடித்தேன். நல்ல சுகவாசிகள் இவற்றைச் சாப்பிடுவதால் ஒரு கெடுதலையும் அடைய மாட்டார்கள். ஆனால் அவர்களும் இவற்றை விலக்குவார்களானால் அதிக சுகமடையலாம் என்பதிற் சந்தேகமில்லை. இத்தகைய உணவுகளில் எவ்வளவு சிறிய அளவு எடுத்துக்கொண்டாலும் அஃது அவ்வளவுக்குத் தக்கபடி துன்பத்தைக் கொடாமலிராது என்பது மாத்திரம் முக்கியம். அவை பின்னால் பருத்துப் பெருத்து நம்மைத் தன் கீழ் அமுக்கப்போகும் பெரிய ஒரு வியாதியின் நுண்ணிய விதைகளென்பதையும் நாம் மறக்கலாகாது.

இன்னும் சில அவ்வளவு கொடியன அல்லவானாலும் நான் என் வீட்டில் சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. பீன்ஸ் (Beans),—அவரை வகைகள் இலகுவில் ஜீரணமாவன வல்ல. நான் மொச்சை, கடலை இவற்றைத் தின்பதில்லை ; அவை எனக்கு ஜீரணமாவனவல்ல ; தனிப்பாலையும் நான் குடிப்பதில்லை ; அது மலச்சிக்கலைக் கொண்டு வருகிறது. இம்மாதிரி ஒவ்வொருவரும் தத்தம் தேகநிலையில் ஒவ்வொன்று ஒத்துக்கொள்ளாமலிருத்தலை அறிந்து கொள்ளலாம். ஒருவருக்குப் பாலாடை ஜீரணமாகாது ; ஒருவருக்கு வாழைக்காய் ஜெரிக்காது ; ஒருவருக்கு ஆலிவ் எண்ணெயே கிட்ட வரலாகாது. யாராவது ஒருவர் மிகவும் ஸ்தோத்திரம் செய்யும் ஓர் ஆகாரமுறையை நீங்கள் படித்து அதனைப் பற்ற முயலலாம் ; ஆனால் பிறருக்கு எவ்வளவோ பலனளித்திருந்தாலும் உங்கள் விஷயத்தில் கொஞ்சமும் பயன் படாமலிருக்கலாம். நான் அறிந்த வரையில் உபவாசமிருந்தபின் சாப்பிட வேண்டிய நல்ல உணவு ஆரஞ்சு ரசம் என்பதே. ஆனால் என் நண்பரொருவர் அரை ஆரஞ்சு சாப்பிட்டுவிட்டுப் படாதபாடு பட்டதாகச் சொல்லுகிறார்.

ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் தம் ஆகார விஷயத்தில் அவரவர் உடம்புக்குத் தக்கதை அறிந்து அதனைச் செய்வதே சரியாகும். ஒருவர் சொல்லி ஆகாது. ஆனால் அவரவரும் யோசிக்கவேண்டியது அவசியம். ஆகையால்தான் நான் எனக்குத் தகுந்த உணவைக் கண்டுபிடிப்பதால் இவ்வளவு சிரமப்படுகிறேன்.

ஆனால் ஏதேனும் ஒருணவைக் கூடியவரையில் நல்லதென்று காட்டவேண்டுமல்லவா? ஓர் உதாரணம் மூலமாய் அதனைச் சொல்லுகிறேன். ஒரு ஸ்திரீ எங்கள் வீட்டில் 6, 7 மாதங்களிருந்தாள். மூன்று வருஷங்களுக்கு முன் அவள் ரத்தசோகை பிடித்துப் பலம் சிறிதும் இல்லாமலிருந்தாள். க்ஷயரோகம் வரும்போலத் தோன்றிற்று. அடிக்கடி ஜலதோஷமும் தலைவலியும் அவளுக்கு வந்துவிடும். அவள் சீக்கிரத்தில் முடிவடைந்து விடுவாள் என்று தோன்றிற்று. அவள் 8 நாள் உபவாசமிருந்து பூரண சுகம் அடைந்தாள். இன்று அவள் மிகத் தமாஷாகவும், உற்சாகமாகவும், இருக்கிறாள். அவள் இப்பொழுது (Twelve hundred calories of food) தின்கிறாள். என் ஆகாரத்தில் அது பாதியாகும். பழைய காலப் பள்ளிக்கூட சாப்பாட்டுக் கணக்கில் மூன்றிலொரு பங்காகும். சமயங்களில் அவள் விதைகளிலிருந்து எடுத்த எண்ணெய், சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, கோதுமை ரொட்டியும் வெண்ணெயும் ஒருதட்டு ஐஸ்கிரீமும் இவற்றையும் சாப்பிடுவதுண்டு. தினந்தோறும், ஒவ்வொரு சாப்பாட்டிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு நேந்திர வாழைப்பழமும், இரண்டு மூன்று பீச்(Peaches) பழமும் சாப்பிடுவதையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன். அவள் சாப்பாட்டுச் செலவுக்கு வாரமொன்றிற்கு ஒரு டாலர் போதுமானது. இவற்றைக்கொண்டு அவள் சந்தோஷமாக ஆடிப்பாடி வருகிறாள். இவ்வளவு எளிய ஆகாரத்தால் ஜீவிப்பதும் சாத்தியமாயிருக்கும்போது இதைப்பற்றி நாம் ஆராயவேண்டியது அவசியமில்லையா? ஒரு கூட்டம் மாத்திரைப் பெட்டிகளும், கத்திகளும், போர்க்குகளும் கொண்டு சாப்பிட்டால் வியாதிகள் ஏன் வாரா?

மாமிசத்தின் பிரயோஜனம்

மாமிசம் சாப்பிடுவதைப்பற்றி என் அபிப்பிராயம் என்னவென்று என்னைப் பலர் கேட்கிறார்கள். நான் பாலியத்தில் மாமிசம், வெண்ணெய், உருளைக்கிழங்கு, இனிய பண்டங்கள் இவற்றைத் தின்றே வளர்ந்தேன். 4 வருஷங்கள் முன்னால் எனக்குச் சுகம் கெட்டு மிகவும் கஷ்டப்பட்ட போது மரக்கறிகளையே உபயோகிப்பதால் வரும் நன்மைகளைப் பற்றி எழுதிய சில புத்தகங்களைப் படிக்க நேர்ந்தது. ஒரு வேளை என் வியாதிக்குக்காரணம் மாமிசம் தானோ என்று நான் எண்ணலானேன். அக்காலத்தில் சில வாரங்கள் நான் பல ஊர்களிலும் அலையவேண்டி வந்தது. என்னுடன் நான் மாமிசமொன்றையும் எடுத்துச் செல்லாமல் மரக்கறிகளையே உண்டுவந்தேன். உடம்பும் கொஞ்சம் சுகம் பெற்றது. என் சுகத்துக்குக் காரணம் மாமிச மில்லாமையே என்று எண்ணலானேன். அன்றுமுதல் மூன்று வருஷ காலம் நான் மாமிசத்தையே தொடவில்லை. 'சைவ' உணவு எடுத்துக் கொள்ளுகிறவன் என்று என்னை நானே சொல்லிக்கொண்டேன். ஆனால் என் 'சைவம்' நூதனமானது.

உதாரணமாக மரக்கறிகளையே சாப்பிடுகிறவர்கள் தங்களை ஆத்ம சுத்தியுள்ளவர்களென்று சொல்லிக்கொள்ளுகிறார்கள். நான் அதனை ஒப்புக்கொள்வதில்லை. மனிதர்களுக்கு மாமிசம் உரிய உணவு. அவர்கள் வளர்ச்சிக்கு மாமிசம் அவசியமானால் அதனை உண்பதில் பிசகில்லை யென்பது என் எண்ணம். பன்றிகளும் கோழிகளும் நம் சகோதரர்கள் என்று சொல்லும் சாஸ்திரிகளோடு எனக்கு மனவொற்றுமையில்லை. இப்படிப்பட்ட சாஸ்திரிகளிலொருவர் தாம் ஒருதோட்டம் வைத்திருப்பதாகவும், அதில் முயல்கள் பயம் சிறிதுமின்றி அலைந்து திரிவதாகவும் சொல்லித் தன் தயாள குணத்தைப் பற்றி மிகவும் பேசினார். ஆனால் பக்கத்துத் தோட்டங்களிலெல்லாம் வேட்டையாடப்பட்டு முயல்களெல்லாம் இறந்துபோய்விட்டபடியால் இவர் தோட்டத்தை அழிக்க அவ்வளவு முயல்களில்லை யென்பதை நான் தெரிந்துகொண்டதனால் எனக்கு அவர் பேச்சால் வியப்பு

ஒன்றும் தோன்றவில்லை. இந்த சாஸ்திரிகள் நாடு முழுமையும் எல்லாருமே தம்மைப்போல ஜீவகாருண்ய முள்ளவர்களாகச் செய்யட்டும்; அப்பொழுது தெரியும் முயல்களால் இவர் படும் துன்பம். முயல்களைக் கொல்லாவிட்டால் இவருக்குக் காய்கறிகள் ஏது?

ஒரு ஜோடி முயலிருந்தால் அவற்றிலிருந்து 10 வருஷங்களில் கோடிக்கணக்கான முயல்கள் உண்டாகின்றன. என்பதை வாசகர்கள் அறிந்திருப்பார்கள். தோட்டங்கள் உள்ளவரையில் முயல்கள் இவ்வாறு விருத்தியாகும் என்பதற்கு ஆக்ஷேபமில்லை. இவைகளை விட்டுவிட்டாலும் கொடிய மிருகங்களைக் கொல்லாமல் என்ன செய்வது! நான் சிறுவனுயிருந்தபோது ஓர் அணிலின்மீது கல்லெறிந்ததற்காக ஒரு சீமாட்டி என்னைக் கோபித்தாள். அன்று சாயந்திரமே அவ்வணில் அவள் வீட்டில் இட்டிருந்த ஒரு பறவைக் கூட்டிலிருந்து சிறு குஞ்சுகளைத் திருடிச்சென்றது. அதுமுதல் அவள் ஜீவகாருண்யத்திற்குப் பங்கம் வந்தது.

வீட்டு மிருகங்களும் அப்படியே. அவை வயதுவந்து சாகவிடுவதைக் காட்டிலும் அவை நமக்கு உணவாக உபயோகப்படுமானுல் ஏன் அவற்றை உபயோகிக்கலாகாது?

கசாப்புக் கடைகளின் அழுக்கும், மிருகங்களைக் கொல்வதில் உண்டாகும் சங்கடங்களும் காரணமாகச் சிலர் காட்டுகின்றனர். ஐரோப்பாக் கண்டத்தில் கசாப்புக்கடைகளை மிகச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளும் வழிகளைக் கண்டறிந்திருக்கிறுர்கள். மேலும் மிருகங்களைச் சித்திரவதை பண்ணுமல் ஒரே அடியாய் இயந்திரங்களால் கொல்லும் வழிகளும் இப்பொழுது சகஜமாயிருக்கின்றன. மற்றும் பிராணிகளின் துன்பத்திற்கும் நம் துன்பத்திற்கும் வித்தியாசம் உண்டு. அவை வரும் துன்பங்களை முன்னுலே அறியும் சக்தியைப் பெறவில்லை.

இவைகளால் நான் ஆத்மாவை இழந்தவனென்று மாமிசத்தை நீக்கினவர்கள் கூறுவார்கள். இருக்கலாம். நான் ஆகார விஷயத்தைப் பற்றிப் அறிந்தவர்கள் ஆராய்ச்சிசெய்தவற்றைப் பின் பற்றிப் போகிறவன். மாமிசம் சாப்பிடுவதற்

குச் சாதகமாகவும் பாதகமாகவும் உள்ள ஆராய்ச்சிகளை நான் படித்திருக்கிறேன் மாமிச பக்ஷணிகளை விட அதில்லாதவர்களுக்கும் பொறுத்துக் கொள்ளும் சக்தி அதிகம் உண்டென்று டாக்டர் பிஷர் சொல்லுகிறார். ஆனல் இவ்வாராய்ச்சி முற்றிலும் உண்மையா என்பது தான் என் கேள்வி. மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்களிடத்திற் பலர் குடிகாரர்களாகவும், சுருட்டுக் குடிக்கிறவர்களாகவும் இருக்கலாம். அதனல் அவர்கள் தங்கள் பொறுமைச் சக்தியைக் இழக்கக்கூடும். ஆகவே எல்லா அமிசங்களையும் யோசியாமல் மாமிசம் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குப் பொறுக்கும் சக்தி இல்லை என்று சொல்லுவது கூடாது.

மாமிசங்கள் சீக்கிரத்தில் கெட்டுப் போய்விடுகின்றன வென்பது மற்றொரு புகார். டாக்டர் கெல்லாக் கடைகளில் விற்கப்படும் இறைச்சிகளை வாங்கி (மைக்ராஸ்கோப்) பூதக்கண்ணுடியில் வைத்துச் சோதித்து அவற்றில் பல லக்ஷம் கிருமிகள் இருப்பதைக் கண்டறிந்தார். இதனையறிந்த நான் உண்ணும் எதையும் நன்ருக வேகவைத்தபின் புதான் தின்னும் வழக்கத்தை மேற் கொண்டேன். பேராசிரியர் மெட்சின்காப் இவ்விதம் வேகவைத்தவைகளைத் தான் தின்னவேண்டும் என்று வற்புறுத்துகிருர். ஆனல் இப்படிச் சாப்பிடுவதைப் போல மோசமானதில்லையென்று பின்பு எனக்குத் தெரியவந்தது. நாம் கவனிக்க வேண்டியது நாம் தின்பதற்கு முன் உணவில் எத்தனை கிருமிகள் இருக்கின்றன என்பதல்ல; ஆனல் தின்றபின் நம் குடலில் எத்தனை கிருமிகள் உண்டாகின்றன வென்பதே நாம் கவனிக்க வேண்டியது. ஜீரணத்தின்பின் உணவிலிருக்கும் கிருமிகளைத் தாம் பார்த்துக்கொள்ளும். ஜீரணத்தின் பிறகு உண்டாகும் கிருமிகளே நம் சுகத்தைப் பாதிப்பவை.

இதனல் கிருமிகள் நிறைந்த உணவுப் பொருள்களைத் தின்னவேண்டுமென்று நான் கூறவரவில்லை. என் மனத்தில் இதைவிடத் தூரத்திலுள்ள எண்ணம் வேறொன்றுமில்லை. என் சாப்பாட்டு அறையில் அப்படிப்பட்ட பண்டங்களொன்றையும் நான் நுழையவிடுவதில்லை. கள், பாலாடை,

திராக்ஷை ரஸம் முதலானவைகளும் சீக்கிரத்தில் கிருமிகளுக்கு இடங்கொடுக்குமாகையால் அவற்றையும் நான் உள்ளே வர விடுவதில்லை. ஆனால் சாதாரணமாக உணவுப் பொருள்களில் வரும் கிருமிகளைக் கொண்டு ஒருவரும் கவலைப்படவேண்டாமென்றும், எல்லா உணவுப் பொருள்களிலும்—மரக்கறிகளிலும்—அவை ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன வென்றும், உண்மையாகக் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம், நாம் சாப்பிடும் ஆகாரம் ஜரித்து இரத்தத்தில் கலக்குமா என்றும் சொல்வதே என் நோக்கம்.

புத்தியுள்ள எவனும் கிருமிகள் வந்த இறைச்சியைத் தொடமாட்டான். கூடிய வரையில் புதிய இறைச்சியை வாங்கினால் மேலே இருக்கும் சில கிருமிகளும் சமைப்பதில் இறந்துபோம்.

மாமிசம் உடலுக்குள் சென்று என்ன செய்கிறது என்று இனி விசாரிப்போம். இதைப்பற்றி நல்ல ஆராய்ச்சிகள் இன்னும் செய்யப்படவில்லை. பலர் மாமிசம் சாப்பிடுகிறார்கள்; ஆனால் பல அழி பொருள்களுடன் அதனை அவர்கள் உண்கிறார்கள். பல உபயோகமற்ற வழிகளில் அதைத் தயாரிக்கிறார்கள். நான் அறிந்தவரையில் ஒரு வைத்தியரும் மாமிச உணவையும் மரக்கறி உணவையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து அவற்றின் உபயோகங்களையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்ததில்லை. சில மனிதர்களை ஒரு குறிப்பிட்டகாலம் மாமிசபோஜனம் செய்யச்செய்து, அவர்களையே அதே காலம் மற்றொரு தடவை மரக்கறி போசனஞ் செய்யச் செய்து இரண்டிடங்களிலும் காணப்படும் வித்தியாசங்களை ஒப்பிட்டுப்பார்த்தால் உண்மை நன்றாய் விளங்கும். அப்படி யாரும் இதுவரையில் சோய்ததில்லை.

டாக்டர் ஸாலிஸ்பரி எழுதிய மாமிச போஜனம் என்ற புத்தகத்தை வாசிப்பதற்கு முன் ஒரு வருஷகாலம் நான் வேக வைக்காத மரக்கறிகளைச் சாப்பிட்டுவந்தேன். இதனால் எனக்கு நல்ல தேகசௌக்கியம் உண்டாகியிருந்தது. ஆனால் அவ்வுணவைச் சாப்பிட்ட காலமெல்லாம் நன்றாய் ஓடி வேலை செய்து வந்தேன். அக்காலத்தில் மூளைக்கு

அதிகவேலை இல்லை. ஆனால் நான் என் மூளைக்கு அதிகவேலை கொடுத்து நாவல் எழுத உட்கார்ந்த போது என் உடல் நிறை வரவர குறைய ஆரம்பித்தது. இம்மாதிரியே கொஞ்சநாளிருப்பேனானல் தலைவலி முதலிய பழைய தொந்தரவுகள் வந்து விடும் போல் தோன்றிற்று. என் அதிக வேலையால் இத் துன்பம் உண்டாயிற்ரு அல்லது என் ஆகாரம் அளவுக்கு மிஞ்சி யிருந்ததா என்று எனக்கு முதலில் தெரியவில்லை. பிறகு நான் பலசோதனைகள்செய்து பார்த்து என் குடல் ஜரிக்கக் கூடிய அளவுக்கு அதிகமான உணவை நான் அப்பொழுது சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந் தேன் என்பதை உணர்ந்தேன்.

என்னைப் போலவே அனுபவப்பட்டவர்கள் பலரும் உண்டு. பர்னர் மாக்பாட்டன் தாம் ஆபீசில் வேலை செய் யுங் காலங்களில் விதைகளும் பழங்களும் அடங்கிய தம் பூர்வ உணவை ஜரிக்க முடியாமல் பாலாகாரத்தை எடுத் துக் கொண்டதாகச் சொல்லுகிறார். எனக்குப் பால் விஷ மாயிருக்கிறது. ஆகையால் மூளை வேலை அதிகமாயிருக்கும் காலத்தில் என்ன ஆகாரம் நல்ல தாகும் என்று பத்து வருஷங்களாக ஆராய்ந்து வருகிறேன். டோஸ்ட், அரிசி, சுட்ட உருளைக்கிழங்கு, சுட்ட ஆப்பிள், பால், வெந்த முட்டைகளை எல்லாவற்றையும் சோதித்தேன். அவை நன்ருக ஜீரணமாகின்றன. ஆனல் மலச்சிக்கலைக் கொண்டு வந்து விடுகின்றன. ஆகையால் என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் பல நாள் தவித்தேன்.

அப்படியிருக்கும்போது டாக்டர் ஸாலிஸ்பரியும் "ஆகாரத்திற்கும் வியாதிக்கு முள்ள சம்பந்தம்" என்னும் புஸ்தகத்தைப் படிக்கநேர்ந்தது அவர் ஆராய்ச்சிகளெல்லாம் எனக்கு இன்பமூட்டின. அவர் சாதாரணமான மாவும், சர்க் கரையும் வயிற்றில் உறைந்து போகின்றனவென்று கூறினர். அவர் சொன்னதெல்லாம் உண்மையாகவே எனக்குத் தோன்றினமையால் மாமிச உணவால் எனக்கு என்ன பிர யோஜனம் ஏற்படுகிறது என்று சோதிக்க ஆரம்பித்தேன்.

முதலில் ஆரம்பிக்கும்போது மணம் வெறுப்படைந் தது; மூன்று வருஷமாய் அதை நான் தொட்டதேயில்லை

யாகையால் அதன் நாற்றமும் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. இருந்தாலும் ஸாலிஸ்பரி சொல்லுவதில் நம்பிக்கை யிருந்த தால் மிக மனக்கஷ்டத்துடன் அதை இப்பொழுது எடுத் துக்கொள்ள ஆரம்பித்தேன். அஃது எங்கு ஜெரிக்காதோ என்று பயந்தேன். ஆனல், எனக்கே ஆச்சரியமுண்டாகும் படி அது இலகுவில் ஜரித்துவிட்டது. இரண்டு வாரம் அந்தச் சோதனையை நடத்தினேன். டாக்டர் ஸாலிஸ்பரி சொல்லிய பிரமாதமான சமையல் ஒன்றும் நான் செய்ய வில்லை. நல்ல மெல்லிய மாட்டிறைச்சிக் கண்டத்தையே உண்டு வந்தேன். என் நோய்க்குறிகளெல்லாம் மறைந்தன. ஆனல் அதை மாத்திரம் தின்று வந்ததால் உடலில் களைப் புத் தோன்றியது. பிறகு அதனேடு கொஞ்சம் கோதுமை ரொட்டியையும் காய்ந்த பழங்களையும் சேர்த்து உண்ண என் துன்பமெல்லாம் நீங்கிற்று; இழந்த நிறை ஏறலா யிற்று; முன் ஸ்திதியை அடைந்தேன்.

ஆனல் இந்த ஆகாரத்தை நான் நீடித்துக் கொள்ள வில்லை. அதில் ருசி கொள்ளாதது ஒரு காரணம்; செலவு சங்கடமும் மற்றொரு காரணம். நீண்டநாள் வேகவைக்காத மரக்கறிகளே எனக்குப் பழக்கமாயிருந்ததால் அதனையே மறுபடியும் எடுத்துக்கொள்ளலானேன். செலவும் குறைந் தது தினம் ஒன்றிற்கு 10 சதம் செலவில் நான் மரக்கறி களிலும் பூம்பழங்களிலும் ஜீவிக்கலாம் ஒருநாளும்—எப்ப டிபபட்ட உயர்ந்த பழங்களை வாங்கினுலும் 30, 40 சதங் களுக்குமேல் நாளொன்றுக்கு என் செலவு ஏறுவதேயில்லை.

மற்றொரு விஷயம் நான் சொல்லவேண்டியதுண்டு. ஒவ்வொரு சாப்பாட்டிற்கும் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணிமுன் நான் நல்ல சூடான வெந்நீராக ஒரு கோப்பை சாப்பிட்டு விடுவது வழக்கம், அப்படிச் செய்வதால் குடல் நன்றாகக் கழுவப்பட்டு, ஜீரணசக்திக்கு நல்ல வலு ஏற்படு கிறது. உபவாசமிருக்கும் காலத்திற்கூட நான் வெந்நீர் குடிப்பது உண்டு. இந்தத் தந்திரத்தையும் அனுஷ்டித்துப் பார்க்கலாம் என்று சொல்லுவேன்.

நான் பலருக்கு மாமிச உணவைக் கையாளும்படி சொன்னதுண்டு. ஆனால் ஒருவர் இவ்வுணவை மூன்று நாள் நல்லபடியாகவே சாப்பிட்டுவந்தவருக்குத் திடீரென்று வயிற்று நோய், வயிற்றளைவு முதலிய துன்பங்கள் பல தோன்றின. டாக்டர் ஸாலிஸ்பரி சொன்ன படியே அவர் மாமிசத்தைப் பக்குவம் பண்ணிச் சாப்பிட்டார். அவருக்குத் தீமையே விளைந்தது. ஒருவருக்கு அமிருதமாவது மற்றொருவருக்கு விஷமாகும் என்பது இதிலிருந்து தெரியலாயிற்று.

க்ஷயரோகத்துக்கு மாமிச போஜனம் நல்லதென்று டாக்டர் ஸாலிஸ்பரி சொல்லுகிறார். இந்த ரோகத்துக்கு மூலகாரணம் கறிகாய்களின் புளிப்பு உடம்பில் அளவு மிஞ்சி ஏறுவதே என்பது அவரது எண்ணம். அளவுக்கு மிஞ்சின மாப்பண்டமும் சர்க்கரையும் உடம்பில்சேருமானால் ஈஸ்ட் (Yeast) என்பது உண்டாகிக் குடல் பிரதேசங்களில் நுரைத்து, அது இரத்தத்தில் பரவி, கடைசியில் ஈரலிலுள்ள மெல்லிய நார்போன்ற குழாய்களை அடைத்துக் கொள்ளுகிறது. என்று அவர் சொல்லுகிறார். டாக்டர் ஸாலிஸ்பரியின் இக்கொள்கை முப்பது வருஷங்களுக்கு முன் ஏற்பட்டது; அதாவது காக் (Kock) க்ஷயத்துக்குக் காரணம் ஒருவகை க்ஷயக்கிருமி என்று கண்டு பிடிப்பதற்கு முன் ஸாலிஸ்பரியின் கொள்கை இப்பொழுது அடிபட்டுப் போனாலும் அவர் சொல்வதில் உண்மையிருக்கிறதென்பதை நாம் மறுக்கமுடியாது. கிருமிகள் எதிர்ப்பதற்கு முன் ஈரலைத் தாக்கி மெலியச் செய்வதற்குக் காரணம் வேண்டுமே. குறைந்த இரத்தமும் ஒய்ந்த உடலுமே காரணங்கள். நான் க்ஷயரோகிகளையும் அவர்களின் உணவுகளையும் நன்றாய்க் கவனித்திருக்கிறேன். டாக்டர் ஸாலிஸ்பரியின் கொள்கைக்கும் காக்கின் கொள்கைக்கும் நல்ல சம்பந்த முண்டு என்பதை நான் நன்றாய் உணருகிறேன்.

சில நாட்களுக்குமுன் போாசிரியர் சிட்டண்டனுக்கு, மாமிச போஜனம் க்ஷயரோகத்தை எவ்வாறு பாதிக்கும்

என்று கேட்டேன். அவர் க்ஷயரோகிகளின் ஆகாரத்தைப் பற்றி முடிவான ஆராச்சிகள் நடைபெறவில்லை யென்றும், அது அவசியம் செய்யப்படவேண்டிய ஆராய்ச்சியென்றும் பதில் எழுதினர். இது முற்றிலும் உண்மையே. க்ஷய ரோகிகளின் ஆகாரத்தைப்பற்றி வைத்தியர்களுக்கும் ஒற்றுமையான் அபிப்பிராயமே இல்லை; ரோகிகளும் ஒரே விதமான ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்வதாகவும் காணப்பட வில்லை. பொதுவாக வயிறு நிறையச் சாப்பிடவேண்டு மென்றும், பாலும் பச்சை முட்டையும் ஏற்ற ஆகாரமா கும் என்றும் பலராலும் நம்பப்படுகிறது. எது எப்படி யானுலும் இப்பொழுது கையாளப்படுகிற முறை முற்றி லும் தப்பானது என்பதில் பிசகேயில்லை.

ஒன்று மாத்திரம் உண்மையென்று தோன்றுகிறது. க்ஷயம் சரியானபடி போஷணையில்லாமையால் உண்டா கிறது. இந்த வியாதி ஏழைகளிடமே அதிகம் காணப்படு கிறது. கெட்ட காற்று, கெட்ட உணவு இவை அதற்கு முக்கிய காரணங்கள். மூடஜனங்கள் மலிவாய் ஜீவனம் செய்யவேண்டுமென்று விரும்பி மாவையும் சர்க்கரையுமே தின்கிருர்கள். தோரு எழுதிய வால்டனில் ஒருவர் பல மாதங்களுக்கு 5, 6 டாலர் பெறுமான உணவை வைத்துக் கொண்டே ஜீவித்தார் என்று படித்திருக்கிறோம். அவர் ஆகாரத்தையும் நிறையும்காட்டியிருப்பாராணுல் நன்றுயிருந் திருக்கும். அவருடைய ஆகாரப் பொருள்களின் விலைகளை அவர்கொடுக்கிருர். அவர் வாங்கிய பொருள்களாவன:—மா, அரிசி, சோளம், பருப்புகள், சர்க்கரை, பன்றிக் கொழுப்பு ஆகிய இவைகளே. இவற்ருல் தோரு க்ஷயரோகம் பெற்று இறந்தாரென்பதில் ஆச்சரியமென்ன? இம்மாதிரி சாப்பிடு கிற எவருக்கும் இதுவே நேரும் என்பதும் எதிர்பார்க்கத் தக்கது. அவர்கள் மாமிசத்தை விட்டு விட்டு அதனுல் உண்டான நஷ்டத்தை ஈடு பண்ண ரொட்டி, அரிசி, உருளைக்கிழங்கு பருப்புக்கள் வெண்ணெய், சர்க்கரை இவற்ருல் நிரப்புகிருர்கள். நல்ல ஆகாரச் சத்துள்ள பொருள்களை அவர்கள் உண்டாலும், அவ் வாகாரத்தி லுள்ள மாப்பண்டம் ஜீரணமாகாமலே தங்கிவிடுகிறது. அத

ணல் அவர்கள் உடம்புஇளைத்து நோஞ்சலாகிறார்கள். மாமிச உணவில் எனக்கேற்பட்ட அனுபவத்தைக் கொண்டு, சமைக்கப்பட்ட கறிகாய்களைப் போல் உலகத்தில் கெட்ட ஆகாரம் நான் சம்பந்தப்பட்டவரையில்எனக்கு வேறொன்று மில்லை யென்பதைக் கண்டுகொண்டேன். பிறருடைய அனுபவத்தால் அவரவர்கள் தங்களுக்குத் தக்கதைக் கண்டு கொள்ளட்டும். நான் மாமிச ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொண்ட பிறகு, கறிக்காய்க்காரர்கள் என்னைத் திட்ட ஆரம்பித்துவிட டனர். யார் எது சொன்னாலும் என் அனுபவத்தை நான் உலகத்தாருக்குச் சொல்லுகிறேன் நல்லதிருந்தால் எடுத்துக் கொள்ளட்டும்.

நான் கறிகாய்களைப் பற்றிச் சொன்னவையெல்லாம் சமைத்த கறிகாய்களைப் பற்றியே. பச்சைக் கறிகளில் அதுகம் மாவும் சர்க்கரையும் காணப்படுவதில்லை. அவற்றில் சத்துக்கள் எல்லாம் ஒத்து இருக்கின்றன. இயற்கை உப் புக்கள் அவற்றில் நிறைய இருக்கின்றன. சாதாரண உடம்பு சுகத்தில் இருப்பவர் எவரும், நல்ல உடற்பயிற்சி யுடனிருக்கும் காலத்தில் அவற்றைச் சாப்பிடலாம். கிழ வர்களும் இளையவர்களும் இம்மாதிரி சாப்பாடு சாப்பிட்டு நல்ல பலமும் சுகமும் பெற்று இருப்பவர்கள் பலரை நான் அறிவேன். இது விலையிலும் மிக மலிவு. உலகத்தில் மிகச் சௌகரியமானதும் எளியதுமான உணவு இதுவே.

ஆனால் என் அனுபவத்தில் மூளை வேலைக்காரர்களுக்கு மேற் சொன்ன உணவு ஒத்துக்கொள்ளாது என்பதே மாமிசம் மிகவும் கடினமான போஜனம் என்று நான் ஒருக் கால் எண்ணியதுண்டு. இப்பொழுது அவ் வெண்ணத்தை முழுமையும் மாற்றிக் கொண்டு விட்டேன், என் வேலைக்கு மாமிச போஜனம் நல்ல ஆகாரமாயிருக்கிறது. இலகுவில் ஜீரணமாகிறது. என் ஆகாரம் கொஞ்சம் மாட்டிறைச்சி அல்லது கோழி இறைச்சி. கோதுமை, பிஸ்கோத்து கொஞ்சம் பழம். என்னைப் பின்பற்ற விரும்புபவர்களுக்கு இம் மூன்றையுமே நான் சொல்வேன்: வேறொன்றையும் சொல்லமாட்டேன். மாமிசம் சாப்பிடுவதென்றால் அத

ளோடு பல வஸ்துக்களையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவிடுகிறார்கள். இம்மாதிரி செய்துவிட்டு, வரும் துன்பங்களுக்கெல்லாம் மாமிசமே காரணம் என்று சொல்லவேண்டாம்.

சாதாரணமாய் சுறுசுறுப்பாய் இருக்கும் ஒருவனுக்கு மாமிசம் அவசியம் வேண்டுமென்று நான் வற்புறுத்தவில்லை. மனிதர்கள் எக்காலத்திலும் மாமிச போஜனத்தையே வைத்துக்கொள்ளப் போகிறார்களென்றும் சொல்லவில்லை. விதைகளைப் போலவாவது பழங்களைப் போலவாவது அவ்வளவு மலிவும், அழகும், சுத்தமும், சமைக்க இலகுவுமான ஆகாரமாக மாமிசம் ஒருநாளும் ஆகாது. மாமிசச் சுவையையே காட்டாமல் குழந்தை வளர்த்துவிடலாம் என்பதையும், ஆரம்பம் முதற்கொண்டே நல்ல சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையில் அவர்களைப் பழக்கி வரலாமென்பதையும், பச்சைக் கறிகாய்களைத் தின்றே சுகமாய் வாழலாமென்பதையும் நான் அறிவேன். இங்கு நான் சொல்ல வந்ததெல்லாம் நான் என்னைச் சோதனை செய்வதில் அனுபவத்தில் கண்ட சில உண்மைகளை வெளியில் சொல்வதேதான். நான் மற்றவரைவிட அதிகமாக உழைக்கிறேன். உலகத்தில் பலர் சோம்பேறிகளாகவும் பிரயோசனமற்றவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். அநியாயங்களாலும் கொடுமைகளாலும் உலகத்தில் உண்டாயிருக்கும் அனர்த்தங்களைப் போக்க வேண்டுமானால் என்னைப்போன்ற சிலர் தம்மைத் தியாகம் செய்துகொள்ள வேண்டியதுதான். ஆகையால் நான் அதிகவேலை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. என் நிலைமையில் நான் அனுபவித்தவற்றையே நான் உலகுக்குச் சமர்ப்பிக்கிறேன்.

அநுபந்தம்

உபவாசமிருந்தவர்களிடமிருந்து வந்த சில கடிதங்களின் சுருக்கம்

1

லண்டன், ஒண்டேரியோ, மே, 2, 1910.

என் தங்கை பயங்கரமான தலை நோயால் கஷ்டப் பட்டாள். டாக்டர்கள் அவளுக்கு ப்ரைட்ஸ் வியாதி யென்றும், ஹிருதயம் பிளந்திருக்கிறதென்றும், அங்ஙிலையில் அவள் இன்னும் 10 வருஷந்தான் உயிருடன் இருக்கக் கூடுமென்றும் சொன்னார்கள். அவளுக்குச் சின்னஞ் சிறு சிசுக்களாக ஐந்து குழந்தைகள். மற்றும் இச்சமயம் கர்ப்பம், அவள் நிறை 108 பவுண்டுகள் தானிருந்தது.

தங்கள் கட்டுரையை அவள் கண்டு அதிற் சொன்ன படி நடக்கலாமா என்றெண்ணினாள். அவள் கர்ப்பமாயிருந்தால் முழு உபவாசம் வேண்டாமென்றும் மிகக் குறைந்த அளவு சாப்பிட்டு வந்து பார்க்கலாமென்றும் நான் சொன்னேன். காலையில் மிகக் குறைந்த ஆகாரம்; பகலிலும் குறைந்த உணவு: இரண்டு மணி முதல் 5 மணி வரையில் ஓய்வு: எழுந்தவுடன் நீண்ட குளி. 6 முதல் 6½ வரையில் நடை: இரவில் டீயும் கோதுமை நொய்ரொட்டியும்; இவ்விதம் சில நாட்களிருந்தவுடன் வியாதிகள் போயின; உடலில் புஷ்டி யேற்பட்டது; உடலில் நிறம் வந்தது; களைப்பு இல்லை.

உங்கள் சிகிச்சையைப் பலரிடம் சொல்லி வருகிறோம். ஒருவர் நீண்ட உபவாசமிருக்கத் தீர்மானித்திருக்கிறார். வந்தனம்.

அன்பும் நன்றியுமுள்ள,

எம். ஆர்டி.

2

ஸ்கோஹேகன், நியூயார்க், மே, 30, 1910.

காஸ்மாபாலிடனில் வெளிவந்த கட்டுரையைக் கண்டேன். இன்று எனக்கு 7-ஆம் நாள்உபவாச தினம். தாங்கள் எழுதியபடி என் அநுபவங்களும் இருக்கின்றன. பசி வந்தால்தான் சாப்பிடப் போகிறேன். ஒரு மாதமானாலும் அப்படித்தான்.

எனக்கு வயது 48. 5 வருஷங்களாய்ச் சூலைவாயுவால் கஷ்டப்படுகிறேன். பல வைத்தியங்கள் செய்தும் பயனில்லை. உபவாசம் இருந்த பிறகு சிறிது சௌகரியம் தோன்றுகிறது. முதல் நாள் உபவாசத்திற்குப் பிறகு என் எடை 3 பவுண்டு குறைந்ததும் பிறகு 2 நாட்கள் இரண்டிரண்டு பவுண்டுகள் குறைந்தன. பிறகு தினம் 1 பவுண்டு வீதம் குறைந்து வருகிறது. எனக்கு இன்னும் பசி வரவில்லை. ஆனால் சாப்பிடக்கூடும் என்று தோன்றுகிறது. மற்றொருவரும் இச் சிகிச்சையைச் சோதிக்க விரும்புகிறார்.

நான் தினந்தோறும் என் வேலைக்குப் போய்க்கொண்டுதான் வருகிறேன். சிறிது சோர்வு உண்டாயிருக்கிறது. ஒரு குறைவேயில்லாமல் வேறு நான் சௌக்கியமாகத் தானிருக்கிறேன்.

உண்மையுள்ள,

ஹர்பர்ட் வேண்ட்வோர்த்.

3

க்ளேட் பார்க், மாண்ட், மே, 17, 1910.

என் நாக்கு அதிக வெளுப்பாய் ஊத்தை பிடித்திருந்தது. நாற்றமும் எடுத்தது. வைத்தியர் ஏதோ ஒரு மருந்தைக் கொடுத்து அதிக ஆகாரம் வேண்டாமென்றார். ஆகாரத்தைக் குறைத்தேன். குணம் காணவில்லை. உங்கள் கட்டுரையைக் கண்டேன். வைத்தியரிடமும் காட்டினேன். அவர் நீங்கள் சொல்வதில் உண்மையிருக்கிறதென்று ஒப்புக்கொண்டார். அதிகநாள் உபவாசமிருந்தால் குடலிலிருக்கும் அழுக்குத் தானே போகும் என்றார். 25 நாள்

உபவாசமிருந்து பிறகு சாப்பிட்டேன். எனக்கு வேலைக்குப்போக வேண்டியிருந்ததால் சாப்பிட்டேன். ஒரு வாரமாக உடம்பு சௌகரியமாயிருக்கிறது. இன்னும் என் நாக்கு அழுக்குப்போக வில்லை. ஆனால் உடம்பு சுறுசுறுப்பாயிருக்கிறது. சில நாட்கள் கழித்துப் பூரண உபவாசமிருக்க விருப்புகிறேன். உங்கள் கட்டுரையே எனக்கு உதவி செய்தது.

வணக்கமுள்ள,
ராபர்ட் அயிட்சின்.

4

சிகாகோ, மே. 22, 1910.

உங்கள் மனைவியைப்போல் என் மனைவியும் உபவாசம் இருந்து அதே பலன்களை யடைந்தாள் எனக் கேட்க விரும்புவீர்களென்று எண்ணுகிறேன்.

இந்த உபவாசம் மிகவும் இரகசியமாக நடைபெற்றது. அவள் முழு நம்பிக்கையுடன் அதனை ஆரம்பித்தாள். 11 நாள் உபவாசமிருந்தாள். இரண்டாம் நாளைக்குப் பிறகு பசியேதோன்றவில்லை.

முதல் நாள் ஜுரம் இருந்தது. முதலில் ஐஸூம், பிறகு வெந்நீர், குளிர்ந்த ஜலம் எது வேண்டுமானாலும் சாப்பிட்டுவந்தாள். நாக்கு ஊத்தை பிடித்து மூச்சில் துர்க்கந்தம் வீசிற்று. பிறகு கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் இவை மாறின. 10 பவுண்டு அவள் இழந்தாலும் இலகுவில் அவள் முழுபலமும் பெற்றாள். இப்பொழுது நிறம் வெகு நன்றாக ஆகிவிட்டது. நல்ல பசி இருக்கிறது; எதைக் கொடுத்தாலும் சாப்பிடுகிறாள். வியாதியொன்றும் கிடையாது. உபவாசகாலத்தில் வீட்டு வேலைகளைச் செவ்வையாய்க் கவனித்து வந்தாள்.

தினந்தோறும் அவள் உள்ளுக்கு நிரம்பத் தண்ணீர் குடித்துக் குடலை அலசிக் கொண்டிருந்தாள். இந்தச் சிகிச்சை உண்மையிலேயே கடவுளால் அனுப்பப்பட்டதென்கிறோம்.

தங்கள் அன்புள்ள,
சி. டி. எப்.

5

நாக்ஸ்வில்லா, ஜூன் 5, 1910.

என் 16-வது வயது முதல்—20 வருஷங்களுக்குமுன்—இன்றிருப்பதுபோல மனமும் உடம்பும் சுகப்பட்டிருப்பதை நான் அறியேன். உங்கள் கட்டுரையைப் பார்த்ததும் நான் தங்களுக்குச் சில புஸ்தகங்கள் வேண்டுமென்று எழுதியது ஞாபகமிருக்கலாமே.

எனக்குப் புஸ்தகங்கள் கிடைக்காமையால் தங்கள் 'காஸ்மாபாலிடன்' பத்திரிகையில் எழுதியதையே வழிகாட்டியாய் வைத்துக் கொண்டு உபவாசமிருக்க ஆரம்பித்தேன். 14 நாட்கள் தண்ணீரை தவிர வேறொன்றையும் தொடாமலே இருந்தேன். அப்பொழுதும் பசியில்லை: வேலைக்குப் போகவேண்டியிருந்ததால் உபவாசத்தை நிறுத்தினேன்.

இப்பொழுது நான் எதை வேண்டுமானாலும் சாப்பிடுவேன். உடல் வெகு சுகமாயிருக்கிறேன். 10 வருஷமாயிருந்த மலச்சிக்கலும் எட்டு வருஷமாயிருந்த மூல உபத்திரவமும் மாயமாய்ப்பறந்தன. இருமல், காசம், காதடைப்பு, தொண்டைப்புண், குடல் எரிச்சல் எல்லாம் மறைந்தன. வேலை செய்து ஆனந்தமாயிருக்கிறது. நாளுக்குநாள் நான் பலமடைந்து வருகிறேன் வாழ்க்கையை விநோதமாய்க் கழிக்கிறேன். இதுவரையில் மருந்துக்காக 500 டாலர் செலவிட்டிருக்கிறேன். உங்கள் சிகிச்சை 30 சதங்களே பிடித்தன. அதனால் கிடைத்த பலன் கோடிப்பங்கு.

உண்மையுள்ள,

எச். ஈ, ஹனுவர்.

6

அமெரிக்கா வடமேற்கு ஆர்கியலாஜிகல் சங்கம்
வாஷிங்டன் சர்வ கலாசாலை.

ஸீட்டில், நவம். 5, 1910.

காஸ்மா பாலிடன் பத்திரிகை ஆசிரியருக்கு,

இப் பக்கத்திலுள்ளவர்கள்புதிய வைத்திய முறைகளைக் கையாண்டு வருகிறார்கள் என்று தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். கால்வின் பேராசிரியர் உபவாசத்துக்குப் பிறகு எப்படி ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளுகிறதென்பதை நன்றாகக் காட்டியிருக்கிறார். அப்டன் ஸிங்ளேர் உபவாச நிவர்த்தி யன்று வெகு ஜாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டுமென்கிறார். அஃது உண்மையே. ஆனால் அப்பொழுது அவர் பால் சாப்பிடலாம் என்று சொல்வது சரியன்று. பால் எல்லோருக்குமே ஒத்துவராது என்பதை அவர் மறந்து விட்டார் போலிருக்கிறது.

கால்வின் முதலில் உபவாச நிவர்த்தியன்றையதினம் பாலைக் சாப்பிட்டுப் பார்த்தார். அஃது உடம்பில் பல கோளாறுகளைக் கொண்டுவந்து விட்டது. திரும்பவும் உபவாசமிருந்தார். வேறு பலவற்றையும் சாப்பிட்டுப் பார்த்தார் சரிப்படாமற் போகவே கடைசியாக முழுக்கோதுமை மால் செய்த ரொட்டி வறுவலைப் புசித்தார். பின் இதைப் பொடிபண்ணி 'வீல் ப்ராத்' என்ற மாமிசக் குழம்புடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தார். இதிலிருந்து சிறுகச் சிறுக உருளைக்கிழங்கு, வேகவைக்காத முட்டை முதலியன எடுத்துக்கொள்ள ஆரம்பித்தார்.

இந்த ப்ராத்-டோஸ்ட் கஞ்சி நல்ல ஆகாரம். நகரங்களிலிருப்பவர்களுக்கு இது மிகவும் நல்லதென்று சொல்லலாம்.

உங்கள் பத்திரிகையில் ஜூலைமாத வெளியீட்டில் பூயல் என்பவர் உபவாசங்களைக் கண்டித்து எழுதியிருந்தார். அவர் கண்டனம் சரியல்லவென்பதை நான் ஒரு காரணத்தால் காட்டுவேன். ரெவரண்டு ஜே. ஈ. பிட்சி என்பவர் 50 நாள் உபவாசமிருந்தார். பைபிளில் மோஸஸ் 40 நாள் உபவாசம் இருந்ததாகக் கூறப்பட்டது சாத்தியமே என்பதை நிரூபித்தார். பாதிரியாருக்கு வயது 81. 21 வயது வாலிபனைப்போல அவர் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறார்.

பூயல் உபவாசத்தைப் பேசுகிறவர்கள் பைத்தியக்காரர்கள் என்கிறார். பேராசிரியர் கால்வின் பைத்தியக்காரரல்லர்.

இப் பக்கங்களிலுள்ளவர்களுக்கு அவர் கியாதி தெரியும். போர்டோ ரீகோவில் ஏற்படப் போகிற சர்வகாலாசாலைக்கு அவர் அக்கிராசனர் ஆகக் கூடும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

மரியாதையுள்ள,
தாமஸ் எம். மூர்ப்பி.

7

210. மெர்ரிமன் ஆவ் ஆஷ்வேல், 9—11—10.

முதலில் 10 நாட்களும், பிறகு 17 நாட்களும் உபவாசமிருந்தேன். எனக்கு க்ஷயரோகம் என்று தெரியவருகிறது. உபவாசங்கள் க்ஷயரோகத்தை நிவர்த்தி செய்ய முடியாவிட்டாலும் அது சம்பந்தமான பல ரோகங்களை அது போக்கிவிட்டது. வயிற்றில் நல்ல பசியிருக்கிறது. இருமல் குறைந்து வருகிறது. உடலில் பலம் ஏறுகிறது.

ரோனல்ட். எ. வில்ஸன்.

8

நியூ சிலண்ட் செப்ட். 10, 1910.

நான் ஒரு மருந்து வியாபாரி. 'பிஸிகல் கல்சர்' பத்திரிகையை 4 வருஷகாலமாய்ப் படித்துவருகிறேன். மருந்துகளெல்லாம் பயனற்றவை யென்றும் இயற்கையான சிகிச்சைகளே நல்லவை யென்றும் எனக்கு நன்றாகப் படுகிறது. என்தொழில் கெட்டாலும் உண்மையை ஆராய வேண்டுமென்ற ஆவலுடன் சிலருக்கு உபவாசத்தின் பெருமையைப் பற்றிச் சொல்லிவருகிறேன். நான் சொல்லிச் சுமார் 50 பேர்கள் வரை உபவாசம் அல்லது மிதபோஜனம் இவற்றைக் கையாண்டுவந்து நன்மையடைந்திருக்கிறார்கள்.

ஒரு 35 வயதுள்ள ஸ்திரீக்குக் கால்களில் புண்ணும், சீழும், புண்ணும் நிரம்ப இருந்தன. கணைக்காலுக்கு மேல் முழங்காலுக்குக் கீழ் இப்படியிருந்தது. இத்துன்பத்தால் 14 வருஷம் அவள் கஷ்டப்பட்டாள். 8 நாள் அவள் உபவாசமிருந்தாள். முதனாள் முதற்கொண்டே அவளுக்குப்

புண் ஆறத் தொடங்கிற்று. இப்பொழுது முற்றிலும் சௌக்கியமடைந்துவிட்டாள்.

× —

9

ஹேஸ்டிங்ஸ் செப்ட். 11, 1910.

காஸ்மாபாலிடன் ஆசிரியருக்கு,

சிங்ளேர் உபவாசமிருத்தலில் 3 கஷ்டங்கள் இருக்கின்றன என்று கூறினர். என் விஷயத்தில் கஷ்டங்கள் நான்காயின. பைத்திய ஆஸ்பத்திரிக்கு நான் அனுப்பப்படும் நிலையிலிருந்தேன். அப்படிக் கஷ்டப்பட்டும் 14 நாள் உபவாசமிருந்து என் ஆயுள் முழுமையும் என்னை வருத்தி வந்த சூலை நோயிலிருந்து விடுபட்டேன். இப்பொழுது உங்களை எல்லாரும் கொண்டாடுகிறார்கள்.

நன்றியுள்ள,

மிஸஸ் ஈ. எல். ரேய்மண்ட.

10

முன் நான் முழு உபவாசமும் இருக்கவில்லை. இரண்டாம் தடவை 13 நாட்களிருந்தேன். 13-ம் நாள் பசி உண்டாயிற்று. காலமெல்லாம் வேலை செய்துகொண்டேயிருந்தேன். சூலை வாயுவால் முழங்கால்கள் வீங்கியிருந்தன. முதல் உபவாசத்திலேயே வலி போயிற்று. இரண்டாவதில் வீக்கம் நீங்கிற்று.

மிஸஸ் ரேய்மண்ட்.

11

20, பௌடன் தெரு, போஸ்டன், ஆகஸ்டு 1, 1910.

என் உபவாசத்தால் இரத்தக் குழாய்கள் சுத்தியடைந்தன. வாய்க்கு ருசி அதிகமாயிற்று. நாக்கு ஈரமாயிருக்கிறது. நல்ல பசி இருந்து வருகிறது.

என் வியாதி அஜீரணமும் முடக்கு வாதமும். நான்கு முறை உபவாசமிருந்தேன். உபவாசத்தின் நீளத்தை இயற்கைக்கே விட்டேன். நான் காலத்தை நிர்ணயித்துக் கொள்ளவில்லை.

என் அனுபவப்படி உபவாசத்திற்குப் பிறகு எந்தச் சாதாரண ஆகாரத்தையும் சாப்பிடலாம்.

சி. டி. நாரிஸ்.

12

39, ருலிங்கர், பாரிஸ், பிரான்ஸ்.

20 வருஷமாய் எனக்கு அஜீரணம். அதனால் சளியும் தலைவலியும் உண்டாகும். நான் தொழிலில் பாட்டுப் பாடிப் பிழைப்பவன். எனக்குக் காப்பியில் அதிகப் பிரியம் உண்டு. அதையும் நிறுத்தினேன். உபவாச காலத்தில் என் உடம்பில் அம்மைபோலக் கொப்புளங்கள் தோன்றி 5, 6 நாட்கழித்து மறைந்தன. தொண்டையும் புண்ணாயிற்று. இவ் வழிகளில் உடலிலிருந்த விஷமெல்லாம் கழிந்து வந்தது என்று எண்ணினேன். 14 வது நாள் உபவாசத்திலிருந்து கொண்டே நான் நீண்ட தூரம் பிரயாணம் செய்யவேண்டிவந்தது.

15-ம் நாள் ஆரஞ்சு சாற்றைக் குடித்து உபவாசத்தை முடித்தேன். பிறகு நீங்கள் சொன்னபடியே பத்தியமிருந்து இப்பொழுது முழுமையும் சௌக்கிய மடைந்தவனானேன். காப்பியை முற்றிலும் ஒழித்துவிட்டேன். கோதுமையும் பழங்களும் கறிகாய்களுமே எனக்கு இப்பொழுது ஆகாரம்.

அண்ட்ரு ஹேம்ப்ஹில்.

13

ஓமாஹா.

நீங்கள் எழுதியவரலாற்றைக் கண்டு நானும் உபவாசம் இருந்து பார்க்கலாம் என்று ஐந்து நாள் உபவாசமிருந்தேன். எனக்கு வியாதியொன்றுமில்லை. இதனால் என் உடல் அதிக நிறை பெற்றது. ஜீரணசக்தி அதிகமாகியது. பசி நன்றாயிருக்கிறது.

ஆர். ஈ. வீலர்.

14

750 பெனேஸ்காட் கட்டடம் டெட்ராய்ட்,
அக்டோ. 19,1910.

20 வருஷம் வயிற்று வலி. 11 நாள் உபவாசமிருந்தேன். கூடியவரையில் கட்டுரையில் சொன்னபடியே இருந்து வந்தேன். உபவாசத்துக்கு முன் நிறை 186 பவுண்டு. உபவாசத்தில் இழந்தது 14 பவுண்டு. முதல் நாலு நாள் மலச்சிக்கலாயிருந்தது. ஐந்தாம் நாள் முதல் நாளொன்றுக்கு இரண்டு முறை மலம் கழிந்தது. உபவாச முடிவில் முதல் நாள் ஒரு ஆரஞ்சு, இரண்டாம் நாள் 5 ஆரஞ்சு, மூன்றும் நாள் 6 ஆரஞ்சும் கொஞ்சம் சூடான பாலும் எடுத்துக்கொண்டேன். வரவர ஆகாரத்தை அதிகரித்தேன். நாலு மாதமாக வயிற்றுநோய் இல்லை. வந்தனம்.

உண்மையுள்ள,
எம். ஈ. ஹால்.

மாமிச ஆகாரத்தைப் பற்றிய இரண்டு கடிதங்கள்.

15

1889-90ல் வயிறு குடல் இவற்றில் (Catarrah) காட்ரா உண்டாக 890 மே 1ல டாக்டர் ஸாலிஸ்பரியிடம் வைத்தியத்துக்குப் போனேன். அவர் முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட மாட்டிறைச்சியைச் சாப்பிட்டு வந்தேன். 140 பவுண்டிலிருந்து 90 பவுண்டாக என் நிறை குறைந்து விட்டது. பிறகு மூன்றுமாதம் அவர் மாமிசத்தோடு ரொட்டியையும் சேர்த்துக் கொடுத்தார். 20 வருஷமாய் அதே ஆகாரம் சில சமயங்களில் பழங்கள், கறிகாய்கள், பருப்புக்கள் இவற்றையும் உண்டு வந்தேன்.

சென்ற 17 வருஷங்களுக்குள் 8 முறை உபவாசமிருந்திருக்கிறேன். உபவாசகாலத்தில் தண்ணீரை நன்றாய்ச் சாப்பிடுவேன். தண்ணீர் ருசியாயிருக்குமானால் குடல் சுத்தமாயிருக்கிறது என்பது பொருள்.

உபவாசங்கள் எனக்கு நன்மை செய்தன. தனி மாமிச போஜனம் மிகவும் நல்லதென்பதும் என் அநுபவம் உபவாசமிருப்பதைவிடத் தனி மாட்டிறைச்சியைத் தின்பது நல்லதென்பதை நான் கண்டுபிடித்திருக்கிறேன். உபவாசத்திற்குப் பிறகும் அதுவே நல்ல ஆகாரம்.

டாக்டர் சாலிஸ்பரி இவ்விறைச்சி உணவால் ஒருவர் சாகும் வரையில் தேகசௌக்கியத்துடன் இருக்கலாமென்று கூறுகிறார்.

சாப்பாட்டுக்கு முன் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது; அதைவிட நல்லது வெந்நீர் குடிப்பது. அதனால் உடலிலுள்ள விஷப் பொருள்கள் சடுதியில் அப்புறப்படுத்தப் படுகின்றன.

உண்மையுள்ள,
ஜாஸ். ஓய். அந்தோணி.

16

பழமும் கொட்டைகளும் ஆகாரம்.

பிறந்தது முதல் 20 வயது வரையில் நான் காசரோகியாயிருந்தேன். வாரமொருமுறை எனக்கு ஜுரமும் ஜலதோஷமும் வந்துவிடும். குடங்குடமாய் விளக்கெண்ணெய் குடித்திருக்கிறேன், பவுண்டு பவுண்டாய் காலோமல், குனேன், இவற்றைத் தின்றிருக்கிறேன்.

வயதானபிறகு நானாகச் சில இயற்கை முறைகளைப் பின்பற்றப் பார்த்தேன். ஆகாரங்களைக் குறைத்ததால் கொஞ்சம் சௌக்கியம் உண்டாயிற்று. திறந்த வெளிகளில் வசிப்பதைக் காட்டிலும் அடைத்த இடங்களிலிருப்பதால் எனக்குக் கொஞ்சம் சௌக்கியம் உண்டாயிற்று.

இப்படியிருக்க (Pecan) பேக்கான் கொட்டைகளைச் சாப்பிடலாமென்று எனக்குத் தோன்றிற்று. அப்டன் ஸிங்ளேரினுடைய கட்டுரையையும் அப்பொழுது நான் காண நேர்ந்தது. பழங்களையும் கொட்டைகளையுமே தின்றுகொண்டு ஒருவர் ஜீவிக்கலாம் என்று அவர் எழுதியிருந்தார். நான் தினந்தோறும் ஒரு முறையே சாப்பிடு

வதும், அதுவும் கொட்டைகளையும் பழங்களையுமே சாப்பிடுவதாகவும் தீர்மானித்தேன். மாமிசத்தைச் சிறுகச் சிறுகக் குறைத்தேன். என் வியாதிகளெல்லாம் குறையலாயின.

டிஸம்பர் 1909-ல் இரண்டு நாள் உபவாசமிருந்து பழ ஆகாரத்தையே சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். எனக்கு வியாதி முற்றிலும் போய்விட்டது. என் குடும்பதினரின் பிடிவாதத்தால் சமைத்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிடத் தொடங்கினவுடன் துன்பங்களும் துவங்கின. ஆகையால் அவற்றை முழுமையும் ஒழித்துவிட்டுப் பழங்களையும் கொட்டைகளையுமே உண்டு வருகிறேன். இப்பொழுது என் உடலில் வியாதியே இல்லை.

எச். மிச்சல் காட்லி.

17

ரேடர் வழக்கு.

மிஸ்டர் எல். எப். ரேடர் 1910, மே, 11, 12-15-க்கு இறந்தார். அப்பொழுது அவருக்கு வயது 47 அவர் சரித்திரம் படிக்கத்தக்கது.

இளமையில் அவருக்கு ஒரு காயம் பட்டதால் ஆயுள் முழுமையும் தாங்கமுடியாத வலியோடு நோயுண்டாகும். 15 வருஷங்களுக்கு முன் அவர் மருந்து சாப்பிடுவதை நிறுத்தி இயற்கை முறைகளை அனுஷ்டிக்க ஆரம்பித்தார். 3 வருஷம் முன் ஒரு முறை நோயில் விழுந்து, வைத்தியர்களால் முடியாமற் போகவே என்னிடம் வந்தார். 14 நாள் உபவாசத்தால் அவர் உடம்பு குணமாகி வேலைக்குச் செல்லத்தக்கவரானர். இந்த வருஷம் மார்ச் 31 வரையில் சௌக்கியமாயிருந்தார். அன்று அதிகம் வேலை செய்து அதிகம் சாப்பிட்டதால் பழைய துன்பங்கள் வந்தன. என்னைக் கூப்பிட்டார்கள். நான் ரேடரின் மனைவியிடம் அவர் பிழைக்கமாட்டாரென்றும் ஆனல் பழரசங்களையும் மெல்லிய கஞ்சிகளையும் கொடுத்துப் பார்க்கலாம் என்று சொன்னேன்.

பிறகு அவர் சிறிது சொஸ்தமடைந்து வீட்டிலுக்கு வந்தார். ஒரு ஹோட்டலில் தங்கினர். அவ்வூர் ஆரோக்கிய அதிகாரிகள் அவர் பட்டினிகிடந்து கொலை செய்து கொள்ளப் போகிறார் என்று எண்ணி அவரைக் கண்டு மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ளும்படி சொல்லியும் கேட்காததனால், பைத்தியம் பிடித்திருக்கிறதென்று சொல்ல, வேறோரிடத்துக்கு அவரை எடுத்துச் சென்றோம்.

அங்கும் மேற்சொன்னவர்கள் வந்து துன்பப்படுத்த அவர்கள் துன்பம் பொறுக்கமாட்டாமல் மனம் பேதித்து ரேடர் இறந்தார். அவர் பிரேதத்தைச் சோதித்ததில் அவருக்குள்ள பல வியாதிகளால் அவர் இறந்ததாகக் காணப்பட்டதேயன்றி உபவாசத்தால் அவர் சிறிதாவது கஷ்டப் பட்டாரென்பது புலப்படவில்லை.

வேண்டு மென்று பட்டினியிருந்து பிராணனை விடுவதற்கும், சிகிச்சை முறையாக உபவாசமிருந்து, திரும்பிச் சாப்பிடுவதற்கும் வித்தியாசமில்லையா? என் அனுபவத்தில் இந்த அதிகாரிகள் படுத்தும் பாட்டை நான் அதிகம் கண்டிருக்கிறேன். இன்னொரு கர்ப்பிணிக்கு நான் வைத்தியம் பண்ணிக்கொண்டிருந்த போது இதே மாதிரி துன்பம் செய்து எனக்கும் அந்தப் பெண்ணுக்கும் மிகுந்த கஷ்டத்தை உண்டாக்கினர்கள்.

என் முறைகளை எவர் வேண்டுமானாலும் சோதிக்கட்டும் நான் அதற்குத் தயார். அப்படியிருக்க, வேறு காரணங்களாலும் அவற்றிலும் அதிகமாகப் பொருந்த மில்லா மருந்துகளாலும் ஒருவர் சாக அச்சாவுக்குக் காரணம் என் இயற்கை முறை என்று கூறுவது அடாது. இப்படி எனக்கு விரோதம் செய்பவர்கள் என் முறையை நன்றாக விளம்பரப்படுத்தி விடுகிறார்களாகையால் நன்மையே செய்தவர்களாவார்கள். என் முறையின் உண்மையைக் காக்கவேண்டி நான் என் உயிரைக் கொடுக்கவும் சித்தமாயிருக்கிறேன்.

16—5—1910. லிண்டா பர்பீல்டு ஹாஸ்ஸார்ட்.

18

ஹோரேஸ் ப்ளெட்சரின் உபவாசம்

டிசம்பர். 11. 1910.

என் அன்பார்ந்த மிஸ்டர் ப்ளேட்சர்.

குட் ஹேல்த் பத்திரிகையில் நீங்கள் எழுதிய வியாசத்தைப் படித்தேன். அதனில் உபவாசகாலத்தில் மயக்கம் உண்டாவது சகஜம் என்கிறீர்கள். நான் சொல்லிய முறையை நீங்கள் சரியானபடி அனுஷ்டிக்கவில்லையென்பது உங்கள் வியாசத்திலிருந்தே தெரியவருகிறது. நீங்கள் சரியானபடி தண்ணீர் பருகவில்லை. தினம் எனிமா எடுத்துக்கொள்ளவுமில்லை. முழு உபவாசமும் நீங்களிருந்ததாகவும் தெரியவில்லை. முழு உபவாசமிருப்பவர்கள் சில நாட்களில் நாக்கின் ஊத்தை, நாற்றம் எல்லாம் போய் பசி சில தினங்களில் வந்துவிடுகிறது என்கிறார்கள்.

டாக்டர் கெல்லாக் உபவாசத்தின்போது உடல் தன் சதைகளைத் தானே தின்றுகொண்டு ஜீவிக்கிறதென்று சொல்லுகிறார் என்கிறீர்கள். இது முற்றிலும் உண்மையல்ல என்பது என் அனுபவம். அப்படியேயிருந்தாலும் பிற பிராணிகளின் தசைகளைத் தின்னும் நமக்கு இதனால் கெடுதலென்ன?

மாட்டிறைச்சியால் மயக்கம் உண்டாகிறதென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். நானும் அதை நம்பி மாப்பொருள்களை உண்டு உடம்பைக் கெடுத்துக் கொண்டேன். இறைச்சியைப் போல் கெடுதலற்ற உணவு வேறொன்றுமில்லையென்று இப்பொழுது நிச்சயமாய்ச் சொல்லுவேன்.

இவ்விஷயமாய் உங்கள் அபிப்பிராயத்தை எழுத வேண்டுகிறேன்.

உண்மையுள்ள,
அப்டன் ஸிங்ளேர்.

19

நார்விச், டிஸம். 23, 1910.

தாங்கள் ப்ளெட்சருக்கு எழுதிய கடிதத்தின் நகலை எனக்கு அனுப்பியிருந்தீர்கள். ப்ளெட்சர் பத்திரிகையில் எழுதிய கடிதத்தையும் பார்த்தேன்.

உபவாசம் நோய்களைப்போக்கும் நல்ல சிகிச்சையென்ற எண்ணத்தைச் சென்ற 17 வருஷங்களாகக் கைக்கொண்டு வருகிறேன். பல் வேறுபட்ட ஆயிரக்கணக்கான பெயர் களுக்கு இச் சிகிச்சையால் சொஸ்தம் பண்ணும் பாக் கியமும் என்னைச் சேர்ந்ததாயிற்று.

உபவாசத்தால் மயக்கம் உண்டாகிறதென்பது பிசகு. அம்மாதிரி மயக்கம் வந்தால் சாவில்தான் அது கொண்டு முடியும். ஏனென்றால் மயக்கம் என்பது வியாதி அதிகமா யிற்று என்பதைக் காட்டுகிறது.

ப்ளெட்சர் தம் உபவாசத்தை நீடித்திருப்பாரானால் அவர் நாக்கு சுத்தம் அடைந்திருக்கும். உடலிலிருக்கும் விஷங்கள் முழுமையும் அப்புறப்பட்டால் தான் நாக்கு ஊத்தை போகும். பசியும் திரும்பும்.

உபவாச காலத்தில் எனிமா மிகவும் அவசியமானது என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். எனிமா கால்பங்கு சிகிச்சையாகும்.

ப்ளெட்சர் இனியும் ஒரு முறை நன்றாக உபவாச மிருந்து அதன் நல்ல பலனெல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்வாரென்று எண்ணுகிறேன்.

சார்லஸ் கோர்ட்னி ஹாஸ்கல்,

20

டிசம். 28—1910.

டாக்டர் கெல்லாக் உபவாசகாலத்தில் உடலில் சில விஷப் பொருள்கள் உண்டாகின்றன வென்றும் அதனால் மயக்கம் உண்டாகின்றன வென்றும் கூறுகிறார். உடலில் ஜீரணசக்திக்கு மிஞ்சி இருக்கும் பொருள்களைக் கழிக்கும் கருவிகள் கழிக்க முடியாமற் போகவே உடலில் அவை தங்கி

விஷமாக மாறுகிறது. குழாய்கள் கழுவப்பட்டுச் சுத்த மானாலல்லாமல் இவ்விஷம் பரவுதலைத் தடுக்க ஒருவராலும் ஆகாது. ப்ளெட்சர் தம் 17 நாள் உபவாசத்தில் அனுபவித்த மயக்கத்துக்கும் இதுவே காரணம்.

பல ஆயிரம் வருஷங்களாக மனிதன் இயற்கையாக ஜீரணிக்கும் சக்தியை இழந்து மருந்து முதலிய உதவிப் பொருளால் ஜீவிக்கக் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறான்.

உபவாசகாலத்தில் நிறை குறைவதற்குக் காரணம் அக்காலத்தில் உடம்பை நிரப்பக்கூடிய ஆகாரமில்லாமையே என்று கெல்லாக் சொல்கிறார். வியாதிக்காலத்தில் ஒருவர் சாப்பிட்டுவந்தாலும் உடம்பு இளைப்பதற்கு அவர் என்ன சொல்லுகிறார்?

இங்கு நாம் ஒன்றைக் கவனிக்கவேண்டும். வியாதியென்பது உடம்பில் ஜீரணமாகாத வஸ்துக்களை வெளியில் தள்ள முடியாமல் இருக்கும் நிலைமையே. உபவாசம் அதனை அப்புறப்படுத்த ஒரு நல்ல சிகிச்சை. வியாதி வருவதென்பதே இப்பொருள்களை வெளிபடுத்த உடம்பின் உறுப்புக்கள் முயன்றுவிட்டன வென்பதைக் காட்டுகிறது. ஆகையால் நோய் இயற்கை நமக்கு அளித்த ஒரு கருவி.

ஊத்தையும் நாற்றமும் எடுக்குமானால்—சாப்பிட்டு வந்தாலும் உபவாசமிருந்தாலும்—அப்பொழுது பசியிராது இக்குறிகள் தோன்றுவதற்குப் பல நாட்கள் முன்னாலேயே பசி போயிருக்கும். பசியும், சோறு வேண்டுமென்ற ஆசையும் கருவிகள் அடைபடாமல் சரியாய் இருக்கின்றன வென்பதைக் காட்டும் அடையாளங்கள் கருவிகள். கெட்ட காலத்தில் ருசியும் தோன்றா.

ப்ளெட்சர் தமக்குப் பசி தோன்றிற்று என்றும் ஆனால் ஆகாரம் செல்லவில்லை யென்றும் சொல்லுகிறார். பசி தோன்றினால் ஆகாரம் செல்லாமலிராது. பசி என்பது ஒன்று; சோற்றவா யென்பது ஒன்று. பசி என்பது உண்மையானது. அவா வேஷமானது. பசியில்லாமல் சாப்பிடுவது அதாவது அவாவால் சாப்பிடுவது கெடுதலா

கும். ப்ளெட்சருக்குத் தோன்றியது பசியல்ல; அவா. அதனால்தான் அவருக்கு சோறு வேண்டியிருக்கவில்லை.

மற்றொரு விஷயம் எனிமா. எனிமா மிகவும் முக்கியமானது. ப்ளெட்சர் அதை உபயோகிக்காதது பெருந்தவறு.

தங்கள் உண்மையுள்ள,
லிண்டா பர்பீல்டு ஹாஸ்ஸார்ட்.

Printed at The Royal Printing Works, Mount Road, Madras.

சீக்கிரம் வெளிவரும்

சமூகப் பிரச்னைகள்

சோஷலிஸ்டு சமூகத்தை அறிய வேண்டுமாயின் இப்போதைய சமூகத்தின் உண்மை நிலைமையை தெளிவாக உணர வேண்டும். ஆங்கிலத்தில் ஹென்ரி ஜார்ஜ் இயற்றிய இந்நூல் மேல் நாட்டு சமூகங்களைப் பற்றியதாயினும் நமது சமூகமும் பொருள் நிலையில் மேல்நாட்டை ஒத்ததே. இப்போதைய சமூகத்தின் தன்மையையும், இதில் நிகழும் பொருள் கொள்ளையையும், அடக்கமுடியாத துன்பம் விளைவிக்கும் படு ஏழ்மைத்தனத்தையும் உள்ளது உள்ளவாறே விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. முதலாளித்துவ சமூகம் தெரியாமலே இயற்றும் கொடுமைகளை உள்ளபடியே ஒவியமாக எடுத்துக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. அவர் கூறியிருக்கிற பரிகாரங்களை அனுஷ்டித்தால் இரத்தக்களரியின்றி சோஷலிஸ்டு சமூகம் சீக்கிரத்தில் நிறுவப்படும். இப்புத்தகம் ஆங்கிலத்தில் 100000 பிரதிகளுக்கு மேல் செலவாயிருக்கிறது.

இன்றியமையாத நூல் விலை அணா. 12

நான் ருஷ்யாவில் கண்டவை

நித்தியானந்த பானர்ஜி எழுதியது அணா. 12

அப்டன் ஸிங்களேர் எழுதியவை.

உபவாச சிகிச்சை. (Fasting Cure) அணா 4

வரவிடாதே அல்லது ஜனநாயகத்தின் சோதனை

ஸ்பெயினில் நடக்கும் சுதந்திரப்போர் சம்பந்தமான நாவல். (No Pasaran) அணா. 4

சங்கு காரியாலயம், திருவல்லிக்கேணி, சென்னை.

மலிவுப் பிரசுரங்கள்—ஆசிரியர் : சங்கு கணேசன்

பொய்யும் ஏமாற்றமும் தொலையும்··
காலம் வந்தது —பாரதி.



அறியாமை,
வறுமை, அடிமை,
கொலை, களவு
மூடக்கொள்கைகள்
முதலியவைகளைத்
தொலைக்க
போர் துவக்கம்
ஆய்விட்டது

முதலில்

கள்ளரக்கனை

தொலைக்க தொண்டர்
படை தேவை

நிபந்தனை :

உங்களின் ஊக்கந்தான்

திட்டம் வேண்டுமானால்
அமெரிக்கா நாவலாசிரியர்
அப்டன் ஸிங்களேர்
எழுதிய "வெட் பரேட்"
என்னும் நூலைத் தழுவிய

மதுவிலக்கு மங்கையை படிக்கவும்.

படங்களுடன் கூடியது. விலை அணா 8.

சங்கு காரியாலயம், திருவல்லிக்கேணி, சென்னை.